OSHO

VIJNANA BHAIRAVA TANTRA

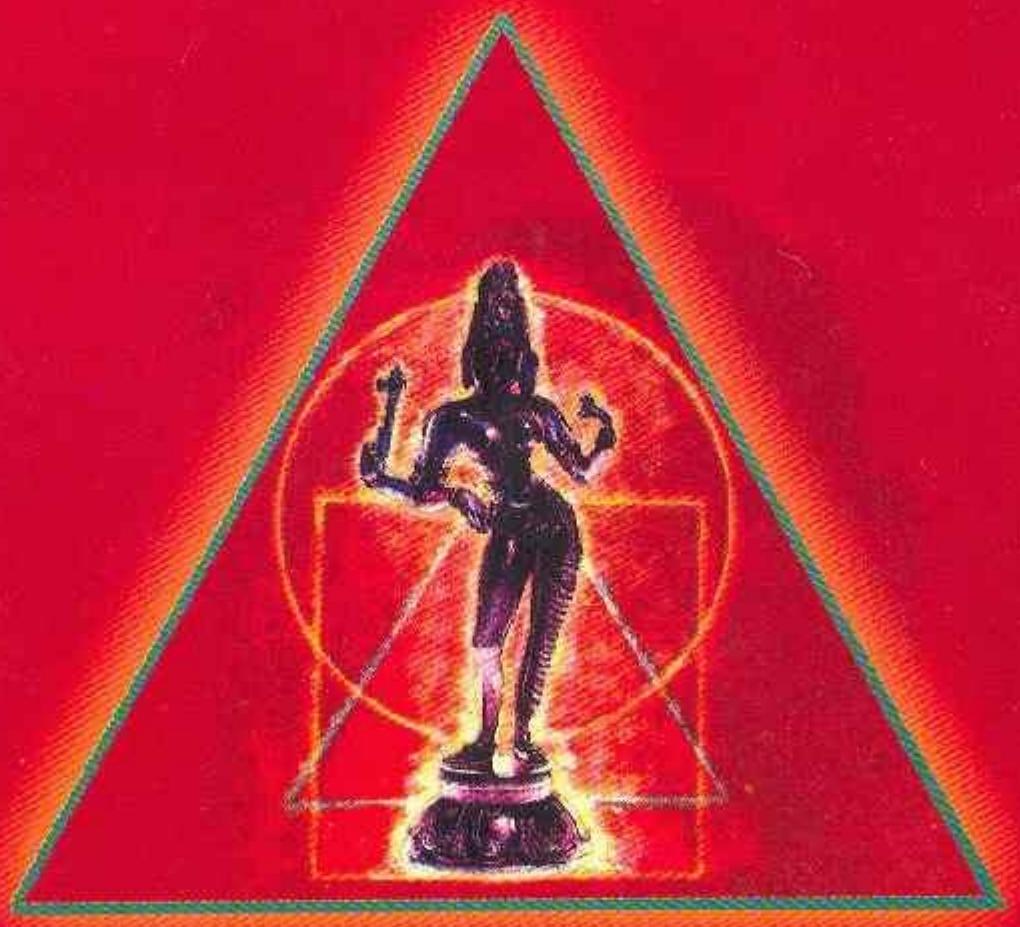
CARTEA SECRETĂ ESENŢIALĂ A CĂII TANTRICE

Volumul 1 .....pag. 2
Volumul 2 .....pag. 288
Volumul 3 .....pag. 556
Volumul 4 .....pag. 791

VIJNANA BHAIRAVA TANTRA

cartea secretă esențială a căii tantrice

vol. I



comentată de OSHO

RAM

OSHO

VIJNANA BHAIRAVA TANTRA

CARTEA SECRETĂ ESENŢIALĂ A CĂII TANTRICE

VOL. I

PREFAŢĂ

Vijnana Bhairava Tantra este o lucrare fundamentală, pe care orice pasionat al domeniului spiritual trebuie să o studieze pentru a avea o privire obiectivă şi o înţelegere profundă a acestui sistem spiritual milenar.

La sfârşitul acestui secol, chiar şi în India se evită să se vorbească despre tantrism, deoarece acest concept evocă, pentru cei care nu cunosc realitatea (sau mai bine zis o cunosc în mod eronat), o mulţime de prejudecăţi, idei false şi imaginaţii aberante.

În sanscrită, tantra înseamnă urzeală, textură. Putem spune că tantra este o expansiune a conştiinţei individuale pe toate nivelele Macrocosmosului, realizată prin intermediul tehnicilor spirituale. Tantrismul stabileşte corelaţii complexe între om şi Univers, între energiile cosmice subtile şi energiile inerente fiinţei umane, corelaţii care pot fi conştientizate cu ajutorul aceloraşi tehnici spirituale.

Una dintre caracteristicile tantrismului este omniprezenţa simbolismului sexual. Astfel, fuziunea amoroasă a yoghinului cu iubita sa simbolizează armonizarea polară yin-yang (feminin, lunar, tha-masculin, solar, ha) a energiilor fiinţei, armonie existentă şi la nivel macrocosmic între Suprema Conştiinţă, Shiva,şi Energia Creatoare Esenţială, Mama cosmică a tuturor religiilor, Shakti.

Mistica erotică indiană are ca scop desăvârşirea omului prin identificarea lui cu perechea divină, deplina depăşire a contrariilor, a

limitelor care-i obturează experienţa cosmică, aceasta fiind singura şansă pentru dobândirea adevăratei autonomii spirituale.

"Nunta cosmică", de care vorbesc atât textele orientale cât şi cele creştine, are ca scop tocmai conştientizarea acestei polarităţi la nivelul fiinţei umane - reflexie a polarităţii Macrocosmice.

În iconografia tantrică sunt foarte frecvente imaginile care-l înfăţişează pe Shiva, Principiul Etern Masculin, strâns îmbrăţişat de Shakti, propria sa "putere", întrupată de o divinitate feminină, misterioasă manifestare a Eternului Feminin.

Vijnana Bhairava Tantra este cartea secretă esenţială a căii tantrice. În ea, Shiva îi revelează iubitei sale Shakti, care este aşezată pe genunchii mult adoratului său iubit, cele 112 tehnici spirituale secrete care conduc fiinţa către Realizarea Supremă. Aceste 112 tehnici pot fi realizate de orice fiinţă, indiferent de nivelul său spiritual, de concepţiile religioase pe care le are, cu condiţia ca ea să-şi dorească sincer şi intens să se transforme, să se desăvârşească. Pentru căutătorul plin de aspiraţie spirituală rezultatele nu vor întârzia să apară, ele fiind o încununare a eforturilor depuse.

Acest text fundamental, revelat pentru prima dată în România, puţin cunoscut chiar şi în Orient, va fi publicat în cinci volume, a căror lectură suntem siguri că vă va ajuta să faceţi paşi mari către desăvârşirea spirituală.

Editorul

1. LUMEA TANTREI

01.X.1972, Bombay

Devi întreabă:

"O Shiva, care este realitatea ta?
Ce este acest univers minunat?
Ce alcătuieşte sămânţa?
Cine centrează roata universală?
Ce este această viaţă-de-dincolo de formă, care pătrunde formele?
Cum putem pătrunde pe deplin
dincolo de spaţiu şi timp, de nume şi descrieri?
Lămureste-mi aceste îndoieli!"

La început câteva note introductive. Vijnana Bhairava Tantra nu este o lucrare intelectuală şi nici filozofică. Ea nu generează o doctrină. Este o metodă, o tehnică - ce nu are principii şi reguli. Cuvântul "tantra" înseamnă tehnică, metodă, cale. Deci ţine minte faptul că nu este filozofie. Nu se preocupă de probleme intelectuale şi logice. Nu se ocupă cu întrebări de genul: "cum", "de ce"; tantra nu se interesează ce este adevărul, ci cum poate fi el cunoscut.

Tantra înseamnă tehnică. Deci acest tratat este unul,ştiinţific. Ştiinţa nu este preocupată să răspundă la întrebarea "de ce", ci la întrebarea "cum." Aceasta este diferenţa fundamentală între filozofie si stiinţă. Filozofia întreabă "de ce", iar stiinţa "cum". În momentul când întrebi "cum", atunci apare şi devine importantă metoda, tehnica. Acum te afli în lumea empirică; experienţa devine centrul.

Tantra este ştiinţă şi nu filozofie. Pentru a înţelege filozofia nu este nevoie decât de folosirea intelectului. Dacă poţi înţelege limbaje, concepte, atunci poţi înţelege filozofia. Aşa cum exişti, aşa cum eşti poţi înţelege filozofia - dar nu şi tantra.

Pentru a înţelege tantra va trebui să produci în fiinţa ta o schimbare...sau, mai degrabă, o mutaţie. Până când tu nu eşti transformat nu poţi înţelege tantra, deoarece ea este o experienţă şi nu doar o speculaţie intelectuală. Până când nu eşti receptiv, pregătit, vulnerabil faţă de experienţă, tantra nu va apare în tine.

Filozofia se ocupă de minte. Penţru filozofie nu este nevoie de totalitatea ta, ci este deajuns doar capul. Tantra are nevoie de tine în totalitate. Ea este o profundă chemare şi provocare - nu este fragmentară. Va trebui să te afli total în ea. Pentru a o atinge este nevoie de o atitudine diferită, de o minte diferită. Devi pune nişte întrebări ce par filozofice. Iar cele mai multe dintre întrebări pot fi rezolvate în mod filozofic.

Orice întrebare poate fi rezolvată în două feluri: teoretic sau experimental, intelectual sau existenţial. De exemplu, dacă cineva întreabă "Ce este iubirea?" - poţi răspunde într-un mod intelectual, poţi discuta, poţi propune teorii, poţi susţine o anumită ipoteză. Poţi crea un sistem, o doctrină - şi cu toate astea poţi să nu cunoşti deloc ce este iubirea.

Pentru a crea o doctrină nu este nevoie de experienţă. Dimpotrivă, cu cât cunoşti mai puţin cu atât mai bine, deoarece atunci poţi propune un sistem sau o doctrină fără să eziţi. Doar un orb poate defini cu uşurinţă ce este lumina. Când nu cunoşti, eşti mai îndrăzneţ. Ignoranţa este întotdeauna cutezătoare; cunoaşterea ezită. Şi cu cât cunoşti mai mult, cu atât te simţi mai neştiutor. Iar cei ce sunt cu adevărat înţelepţi, se simt total neştiutori. Aceştia devin la fel de simpli precum copiii.

A fi filozofic, dogmatic, doctrinar - este uşor. Este foarte uşor să rezolvi o problemă în mod intelectual. Dar să rezolvi o problemă în mod existenţial - nu să gândeşti despre ea, ci să trăieşti prin ea, să mergi prin ea, să permiţi transformarea ta prin ea - este ceva cu adevărat dificil. Pentru a cunoaşte iubirea va trebui să fii în iubire. Acest lucru este periculos pentru ego-ul tău, deoarece nu vei mai rămâne acelaşi. Experienţa te va schimba. În momentul în care intri în iubire eşti cu totul altă persoană. Şi când vei ieşi din ea nu vei mai fi capabil să-ţi recunoşti vechea faţă; aceasta nu-ţi va mai aparţine ţie. Atunci va apare o discontinuitate. Omul vechi a murit şi cel nou s-a născut. Aceasta este ceea ce se înţelege prin renaştere.

Tantra este non-filozofică si existenţială. Devi întreabă nişte

lucruri ce par a fi filozofice, dar Shiva nu va răspunde într-un mod filozofic. Este bine să înţelegi aceasta de la început, căci altfel vei fi uimit de faptul că Shiva nu îi răspunde la nici o întrebare. La întrebările puse de Devi, Shiva nu îi dă nici un răspuns. Şi totuşi îi răspunde! Şi doar el nu altcineva poate răspunde cu adevărat la ele - dar într-un alt mod.

Devi întreabă: "Care este realitatea ta, stăpânul meu?" El nu va răspunde la această întrebare; ci va da o tehnică. Iar dacă Devi urmează această tehnică, va afla singură. Deci răspunsul este dat pe ocolite şi nu în mod direct. El nu va spune: "Eu sunt cutare..." - ci va da o tehnică - experimenteaz-o şi vei cunoaşte.

Pentru tantra cunoaşterea înseamnă acţiune, experienţă directă şi cunoaştere. Până când nu faci ceva, până când nu te transformi, până când nu ai alt mod de a privi lucrurile, până când nu pătrunzi în altă dimensiune decât cea a intelectului, nu există un răspuns. Răspunsuri se pot da - dar sunt toate incomplete. Toate filozofiile sunt incomplete. Tu pui o întrebare şi ea îţi dă un răspuns. Acesta poate să te satisfacă sau nu. Dacă te satisface vei deveni un adept al acelei filozofii, dar vei rămâne la fel. Dacă răspunsul ei nu te va satisface, vei căuta o altă filozofie. Însă vei rămâne acelaşi; nu te vei transforma deloc.

Nu este nici o diferenţă ontologică în faptul că eşti hindus, creştin, musulman sau jainist. Adevărata persoană ascunsă în spatele faţadei de creştin sau hindus este aceeaşi. Doar cuvintele sau hainele diferă. Omul ce merge la templu sau la biserică este acelaşi. Doar feţele diferă si acestea sunt false; ele sunt nişte măşti. În spatele măştilor vei găsi acelaşi om - aceeaşi violenţă, aceeaşi agresiune, aceeaşi pasiune, aceeaşi lăcomie. Este cumva sexualitatea musulmană diferită de cea hindusă? Sau violenţa creştină diferită de cea hindusă? Este la fel! Realitatea rămâne aceeaşi; doar hainele diferă.

Tantra nu este interesată de hainele tale, ci este interesată de tine. Şi în primul rând, dacă pui o întrebare, nu-ţi răspunde propriu-zis la ea, ci îţi arată unde te afli. Îţi arată de asemenea că oriunde ai fi, nu poţi vedea adevărul. Un orb întreabă: "Ce este lumina?" - un filozof va începe imediat să-ţi explice ce este lumina. Dar tantricul va şti, va cunoaşte imediat că eşti orb, dacă pui o astfel de întrebare. Şi el te va îndruma să operezi asupra ta pentru a te transforma, ca să poţi vedea singur ce este lumina. Tantra nu-ţi va spune ce este lumina. Va spune cum să ajungi să dobândeşti viziunea, înţelegerea şi intuiţia. Când există viziune, va exista şi un răspuns. Tantra nu-ţi va da un răspuns propriu-zis; îţi va da o tehnică prin care să obţii singur răspunsul.

Acest răspuns nu va fi unul intelectual. Dacă unui orb îi vorbeşti despre lumină, acest demers este intelectual. Când orbul va deveni capabil să vadă, atunci este existenţial. Asta înţeleg atunci când spun că tantra este existenţială. Aşa că, Shiva nu va răspunde în mod explicit la întrebările puse de Shakti; şi totuşi va răspunde - acesta este primul lucru ce trebuie înţeles.

Al doilea - aici avem de a face cu un limbaj plin de semnificaţii. Trebuie să cunoşti ceva despre el înainte de a începe. Toate tratatele despre tantra sunt dialoguri între Shiva şi Devi. Ea întreabă şi el răspunde. Toate scripturile tantrice încep astfel. De ce? De ce aşa? Este foarte semnificativ. Aici nu este vorba de un dialog între maestru şi discipol, este un dialog între doi iubiţi. Şi tantra urmăreşte să demonstreze prin aceasta un lucru foarte important: anume că învăţăturile profunde nu pot fi dăruite, dacă nu există iubire între cei doi - maestru şi discipol. Discipolul şi maestrul trebuie să se iubească profund. Doar atunci superiorul, transcendentul poate fi exprimat.

Deci este un limbaj al iubirii; discipolul trebuie să fie într-o atitudine de iubire. Dar nu doar atât, deoarece şi prietenii se pot iubi. Tantra spune că discipolul trebuie să fie într-o stare de mare receptivitate feminină; doar atunci este posibil să se producă ceva. Nu trebuie neapărat să fii femeie pentru a fi discipol, însă trebuie să te afli într-o atitudine de receptivitate feminină. Când Devi întreabă, asta înseamnă de fapt că atitudinea feminină întreabă. De ce se pune accentul pe o astfel de atitudine feminină?

Bărbatul şi femeia nu sunt diferiţi doar din punct de vedere fizic, ci şi din punct de vedere psihologic. Sexul nu este diferit doar fizic, ci şi psihologic. O minte feminină înseamnă receptivitate, o receptivitate totală, dăruire, iubire. Un discipol are nevoie de o psihologie feminină; altfel el nu va fi capabil să înveţe. Poţi întreba, dar dacă nu eşti deschis atunci nu ţi se poate răspunde. Poţi pune întrebări şi totuşi să rămâi închis. Atunci însă răspunsul nu poate ajunge la tine. Uşile tale sunt închise - eşti mort. Nu eşti deschis.

O receptivitate feminină înseamnă o receptivitate a pântecului, să poţi primi. Şi nu numai asta. O femeie nu doar primeşte ceva, ci atunci când primeşte acel ceva acesta devine parte din corpul ei. Un copil este primit. O femeie concepe; în momentul conceperii, copilul a devenit deja parte din corpul ei. El nu este ceva străin. El este absorbit, integrat. Acum copilul nu va trăi doar ca ceva adăugat mamei, ci ca o parte din ea, precum mama. Copilul nu este doar acceptat; corpul feminin devine creativ, copilul începe să crească.

Un discipol are nevoie de o receptivitate ca cea a pântecului. Tot ce este primit nu va fi o cunoaştere moartă. Aceasta va trebui să crească în tine; trebuie să devină sângele şi oasele tale. Acum aceasta trebuie să devină parte din tine. Trebuie să crească! Această creştere te va schimba, te va transforma. De aceea tantra. foloseşte o astfel de cale. Fiecare tratat începe cu o întrebare a lui Devi la care Shiva îi răspunde. Devi este consoarta sa, partea sa feminină.

Încă un lucru.... Acum psihologia modernă spune că bărbatul este şi bărbat şi femeie. Nimeni nu este doar bărbat sau doar femeie; oricine este bisexual. În fiecare există ambele sexe. Aceasta este o descoperire recentă a Occidentului, dar pentru tantra acest lucru a fost timp de mii de ani unul din conceptele fundamentale. Probabil că mulţi au văzut poze care îl înfăţişează pe Shiva ca *ardhanarishwata* jumătate bărbat, jumătate femeie. În toată istoria omenirii nu există o altă statuie ca aceasta: Shiva este reprezentat ca jumătate bărbat, jumătate femeie.

Deci Devi nu este doar consoarta sa, ea este jumătatea sa. Şi până când un discipol nu-şi conştientizează această jumătate, este imposibil pentru el să înţeleagă învăţăturile şi metodele esoterice ale maestrului. Când devii unul, atunci nu mai este nici o îndoială. Când eşti una cu maestrul - profund şi total - atunci nu mai există logică, argumente, raţiune. Acum învăţătura începe să crească în tine şi să te transforme.

De aceea, tantra este scrisă în limbajul iubirii. De asemenea, mai trebuie înţeles ceva despre acesta. Există două tipuri de limbaj: cel logic şi cel al iubirii. Între ele există diferenţe mari.

Limbajul logic este agresiv, argumentativ, violent. Dacă eu folosesc un astfel de limbaj, devin agresiv faţă de mintea ta. Voi încerca să te conving, să te convertesc, să te transform într-o păpuşă. Argumentele mele sunt "bune" şi ale tale sunt "rele". Limbajul logic este egocentric: "Eu am dreptate şi tu greşeşti, aşa că trebuie să dovedesc acest lucru." Pe mine nu mă interesezi tu, ci eu-l meu. Ego-ul meu are întotdeauna "dreptate".

Limbajul iubirii este însă total diferit. Eu nu voi fi preocupat de ego-ul meu, ci de tine. Nu voi fi preocupat să dovedesc ceva sau să-mi întăresc ego-ul. Voi fi preocupat doar să te ajut pe tine. Este o manifestare a compasiunii, prin care te ajut să creşti, să te transformi, să renaşti.

În al doilea rând, logica va fi mereu intelectuală. Conceptele, principiile, argumentele vor avea o semnificaţie foarte clară, neschimbată. În limbajul iubirii ceea ce se spune nu este foarte semnificativ; mai degrabă felul în care se spune. Primează

cuvântul, carcasa nu este aşa importantă; mult mai important este conţinutul, mesajul transmis. Este o discuţie pornită din inimă către inimă si nu una de la minte către minte. Nu este o dezbatere, ci o comuniune.

Devi stă în poala lui Shiva şi pune întrebări iar el răspunde-este minunat. Este un dialog al iubirii - nu un conflict. De ce se pune accent pe această iubire, pe acest limbaj al iubirii? Pentru că, dacă cu adevărat îţi iubeşti maestrul, întreaga structură se transformă; devine diferită. Atunci tu nu îi auzi cuvintele, ci i le sorbi. Atunci cuvintele nu sunt relevante. Mai importantă devine tăcerea dintre cuvinte. Ceea ce spune el poate sau nu poate să fie important...dar ochii săi, gesturile sale, compasiunea sa, iubirea sa....

De aceea, tantra este structurată astfel, are o metodă fixă. Fiecare tratat începe cu întrebările lui Devi şi apoi Shiva îi răspunde. Nu va exista nici un argument sau vreun cuvânt irosit. Acolo vor exista doar declaraţii simbolice, mesaje telegrafice ce nu doresc să convingă, ci doar să povestească.

Dacă îl întâlneşti pe Shiva şi-l întrebi ceva având o minte închisă, el nu-ţi va răspunde ca lui Devi. Mai întâi trebuie distrusă acea închidere, acea îngrădire. Pentru aceasta el va trebui să fie agresiv. Atunci prejudecăţile şi condiţionările tale trebuiesc distruse. Până când nu eşti complet eliberat de trecut, nu ţi se poate dărui nimic. Dar aşa ceva nu se întâmplă în cazul lui Shakti.

Ţine minte că atunci când iubeşti profund, mintea încetează a mai exista. Atunci nu mai există trecut; doar acel moment prezent devine totul. Când iubeşti, prezentul devine totul, el este singurul timp existent, este totul - fără trecut, fără viitor. Devi pur şi simplu se abandonează. În prezenţa lui Shiva nu mai există protecţie, apărare - nimic de clarificat, nimic de distrus. Terenul este pregătit, doar sămânţa mai trebuie sădită. Pământul nu numai că este pregătit, dar este receptiv şi bucuros, cerând "implantarea".

Aşa că, toate cuvintele spuse aici vor fi discutate telegrafic. Ele sunt nişte sutre, dar fiecare sutră, fiecare mesaj telegrafic transmis de Shiva valorează cât o Veda, cât o Biblie sau un Coran. Fiecare propoziţie poate deveni baza unei mari scripturi. Scripturile sunt logice - trebuie să te aperi, să argumentezi, să susţii, să propui. Aici însă nu există nici un fel de argumentare, ci doar simple afirmaţii pline de o iubire divină.

În al treilea rând, cuvintele *Vijnana Bhairava Tantra* înseamnă tehnica de a merge dincolo de intelect. *Vijnan* înseamnă intelect, *bhairav* - starea ce este dincolo de intelect şi *tantra* înseamnă metodă: metoda de a depăşi intelectul. Aceasta este

doctrina supremă - fără să fie totuşi o doctrină.

Noi suntem inconştienţi, aşa că toate învăţăturile religioase încearcă să depăşească inconştientul şi să păşească în conştient. De exemplu, Krishnamurti, Zen, se preocupă de crearea a cât mai multă conştienţă, asta pentru că noi suntem aproape în totalitate inconştienţi. Atunci cum să fim mai alerţi, mai atenţi? Din inconştient cum să ne îndreptăm spre conştient?

Însă tantra spune că aceasta este tot o dualitate: inconştient - conştient. Dacă te îndrepţi de la inconştient spre conştient, te mişti de fapt de la o dualitate la alta. Îndreaptă-te dincolo de amândouă! Până când nu le depăşeşti nu poţi atinge niciodată realitatea finală, deci nu fi nici inconştient, nici conştient; depăşeşte-le, doar fii! Doar fii! Asta înseamnă a depăşi yoga, a trece dincolo de Zen si de toate învăţăturile.

"Vijnana" înseamnă intelect şi "bhairava" este un termen specific, un termen tantric pentru cel ce a trecut dincolo. De aceea Shiva este cunoscut ca Bhairava şi Devi ca Bhairavi - cei care au transcens dualitatea.

În experienţele fiecăruia dintre noi, doar iubirea este cea care ne poate da o străfulgerare a acelei stări. De aceea, iubirea devine metoda de bază în împărtăşirea înţelepciunii tantrice. În experienţele noastre putem spune că doar iubirea este cea care depăşeşte dualitatea. Când două persoane se iubesc, cu cât se iubesc mai profund, cu atât mai puţin ele rămân două şi cu atât mai mult ele devin una. Şi acestea ating un punct, un vârf în care doar aparent sunt două. În interior ele sunt una; dualitatea este transceansă.

Doar în acest sens Iisus a spus: "Dumnezeu este iubire." În experienţa noastră, iubirea este cea mai aproape de Dumnezeu. "Dumnezeu este iubire" este în fapt o afirmaţie tantrică. Înseamnă că iubirea este singura realitate în experienţa noastră care ajunge cel mai aproape de Dumnezeu, de divin. De ce? Pentru că în iubire este simţită unicitatea. Corpurile rămân două, dar ceva dincolo de ele fuzionează şi devine unul.

Din acest motiv există şi atracţia aceasta faţă de sex. De fapt, atracţia este către unicitate, dar această unicitate nu este sexuală. În sex două corpuri au doar o senzaţie amăgitoare că devin unul, dar nu sunt unul, ci doar sunt împreunate. Însă pentru un moment, cele două corpuri uită de ele şi simt o oarecare unitate fizică. Această atracţie sexuală este primul pas, dar să te opreşti aici este periculos. Atracţia aceasta arată de fapt o dorinţă profundă de a simţi unitatea.

În iubire, pe un plan superior, interiorul se contopeşte cu

exteriorul şi apare unitatea. Dualitatea se dizolvă. Doar în această iubire non-dualã putem avea o străfulgerare a ceea ce înseamnă *bhairava*. Putem spune că *bhairava* este iubirea absolută ce nu mai dispare; dacă atingi această culme nu mai există posibilitatea de a cădea. Acel vârf este menţinut în permanenţă.

Noi am făcut din Kailasha domeniul lui Shiva. Este doar ceva simbolic: este cel mai înalt vârf, cel mai sfânt. L-am făcut să fie domeniul lui Shiva. Putem merge acolo, dar va trebui să coborâm, nu putem face din el şi domeniul, nostru. Putem merge în pelerinaj, putem face o călătorie - *tirthyatra*. Putem atinge pentru o clipă cel mai înalt vârf; apoi însă va trebui să ne întoarcem.

În iubire apare un astfel de pelerinaj sacru, dar nu pentru toţi, pentru că foarte puţini nu trec de sex. Aşa că noi continuăm să trăim în vale, în valea cea întunecată. Uneori cineva poate atinge culmea iubirii, dar el va cădea înapoi, deoarece este foarte dificil să te menţii acolo. Acea culme este atât de înaltă încât este dificil de trăit în ea; iar tu te afli încă atât de jos. Cei ce au iubit ştiu cât de dificil este să fii constant în iubire. Trebuie să revii mereu şi mereu. Acela este tărâmul lui Shiva. El trăieşte acolo, este casa lui.

Un Bhairava trăieşte în iubire; acesta este domeniul său. Shiva este iubirea. Starea de bhairava înseamnă să devii iubire. Nu să fii iubitor - ci să *devii* iubire, atunci trăieşti pe vârf, acel vârf devine tărâmul tău.

Cum poţi face accesibil acel vârf? Dincolo de dualitate, dincolo de inconştient, de minte, dincolo de corp şi de suflet, dincolo de lume şi de aşa numita *moksha*, eliberare - cum să atingi cel mai înalt vârf? Tehnica este tantra. Însă tantra este doar tehnică pură, dificilă de înţeles. Mai întâi să pătrundem întrebările lui Devi.

O Shiva, care este realitatea ta?

De ce această întrebare? Şi tu poţi întreba aşa ceva, dar nu va avea acelaşi înţeles. Deci încearcă să înţelegi de ce Devi întreabă: "Care este realitatea ta?" Devi iubeşte profund. Când iubeşti profund, atunci pentru prima dată întâlneşti realitatea interioară. Atunci Shiva nu este forma, nu este corpul. Când iubeşti, corpul celui iubit dispare, se dizolvă. Forma nu mai există si este dezvăluită non-forma - sau ceea ce este fără formă. Atunci stai în faţa unui abis. De aceea, nouă ne este atât de frică de iubire. Putem sta în faţa unui corp, a unei feţe, a unei forme, dar ne este teamă să stăm în fata unui abis.

Dacă iubeşti pe cineva, dacă iubeşti cu adevărat, corpul său este nevoit să dispară. În unele momente de apogeu, de culme,

se va dizolva şi prin iubit sau iubită vei intra în ceea ce este fără de formă. De aceea ne este teamă - este o cădere într-un abis fără fund. Deci întrebarea lui Devi nu este pusă din curiozitate.

Devi probabil a început să iubească prin formă. De obicei se începe astfel. Ea probabil că l-a iubit ca pe un bărbat, dar acum când iubirea a înflorit, acel om a dispărut. El a devenit fără formă. El nu mai este de găsit. O Shiva, care este realitatea ta? Este o întrebare ce este pusă într-un foarte intens moment de iubire. Iar întrebările devin diferite, în funcţie de mintea ce le pune.

Deci creează un mediu al minţii în care întrebările apar. Devi este uimită - Shiva dispăruse. Când iubirea îşi atinge vârful, culmea, iubitul dispare. De ce se întâmplă asta? Deoarece oricine este fără formă. Tu nu eşti un corp. Te mişti ca un corp, trăieşti ca un corp, dar nu eşti un corp. Când vedem pe cineva din exterior, acesta este un corp. Iubirea pătrunde în interior şi atunci nu mai vedem persoana din exterior. Iubirea poate vedea o persoană din interior, în interior. Atunci forma dispare.

Un călugăr zen, Rinzai, a atins iluminarea şi primul lucru care l-a întrebat a fost: "Unde îmi este corpul? Unde mi-a plecat corpul?" Şi a început să-l caute. Şi-a chemat discipolii şi le-a spus, "Duceţi-vă şi căutaţi-mi corpul. Mi-am pierdut corpul."

El a intrat în starea fără de formă. Tu eşti de asemenea o existenţă fără de formă, dar tu nu te cunoşti pe tine direct, ci prin ochii altora. Te cunoşti prin oglindă. Uneori, în timp ce te uiţi în oglindă, închide ochii şi apoi gândeşte, meditează: dacă nu era oglinda cum ţi-ai fi putut cunoaşte faţa? Dacă nu ar fi fost oglinda, nu ar fi existat nici o modalitate de a-ţi cunoaşte propria faţă. Tu nu ai o faţă; oglinda este cea care îţi conferă o faţă. Gândeşte-te la o lume în care nu ar exista oglinzi. Eşti singur - nici o oglindă, nici chiar ochii altora, care să funcţioneze ca oglinzi. Eşti singur pe o insulă pustie; nimic nu te poate oglindi. Atunci vei avea o faţă? Sau vei avea vreun corp? Nu poţi avea; nu ai. Noi ne cunoaştem prin alţii şi alţii pot cunoaşte doar forma exterioară. De aceea devenim identificaţi cu ea. Un alt mistic zen, Hyakujo, obişnuia să le spună discipolilor săi: "Când v-aţi pierdut capul meditând, veniţi imediat la mine. Când începeţi să simţiţi că nu mai există nici un cap, nu vă fie frică; veniţi imediat la mine. Acesta este momentul potrivit. Atunci veţi putea învăţa ceva." Atât timp cât există capul nu poţi primi învăţătura. El este cel care stă întotdeauna în mijloc.

Devi îl întreabă pe Shiva - cine este el? Forma a dispărut; de aici a apărut întrebarea. În iubire pătrunzi în celălalt. Tu devii una cu el şi pentru prima dată cunoşti un abis - o prezenţă fără de

formă.

De aceea, timp de secole şi milenii noi nu am făcut vreo sculptură sau pictură a lui Shiva, ci doar un simbol - *shivalinga*. Shivalinga este doar o formă fără formă. Când iubeşti pe cineva, când pătrunzi înăuntrul său, acesta devine doar o prezenţă luminoasă. Shivalinga este doar o prezenţă luminoasă, doar o aură de lumină. Din acest motiv Devi întreabă,

Care este realitatea ta? Ce este acest univers minunat?

Noi credem că cunoaştem universul, dar avem o părere greşită; nu cunoaştem şi faptul că el este minunat şi că ascunde mii de comori nebănuite. Copiii cunosc asta, iubiţii de asemenea. Câteodată poeţii şi nebunii descoperă această minunăţie. Noi nu ştim că lumea este minunată. Totul este doar ceva repetativ - fără poezie, fără inspiraţie, doar o proză seacă. În tine nu se creează un cântec, un dans, nu ia naştere poezia din interior. Întregul univers pare mecanic. Copiii însă îl privesc cu uimire, încântare şi admiraţie. Când ochii privesc în acest mod, universul este minunat.

Când iubeşti, devii precum copiii. Iisus spune, "Numai cei ce sunt precum copiii vor intra în împărăţia Tatălui." De ce? Deoarece dacă universul nu ar fi minunat, nici tu nu ai putea fi religios. Universul poate fi explicat, poate fi înţeles, dar atunci această abordare este ştiinţifică. Universul nu este nici cunoscut, nici necunoscut; însă ceea ce este necunoscut poate fi cunoscut într-o bună zi; el nu este incognoscibil: Universul devine un mister, doar când ochii privesc cu uimire, cu admiraţie.

Devi trece brusc de la o întrebare personală la una impersonală. Ea a întrebat: *"Care este realitatea ta?"* - şi apoi brusc: *"Ce este acest univers minunat?"*

Când forma dispare, iubitul devine universul, infinitul. Brusc Devi devine conştientă că ea nu întreabă despre Shiva; întreabă despre întreg universul. Acum Shiva a devenit întreg universul. Toate stelele se mişcă în el, întregul cer şi spaţiu sunt cuprinse de el. El este acum Principiul Suprem ce cuprinde totul - "marele conţinător, marele cuprinzător." Karl Jaspers l-a definit pe Dumnezeu în acest mod.

Când te cufunzi în iubire, într-o profundă şi intimă lume a iubirii, persoana dispare, forma dispare şi iubitul devine doar o uşă spre univers. Dacă curiozitatea ta este doar ştiinţifică, atunci poţi aborda lucrurile doar prin logică. Într-o asemenea stare de fapt trebuie să nu te gândeşti la ceea ce este fără de formă; atunci te mulţumeşti cu forma. Ştiinţa se ocupă mereu de forme. Mai întâi i se dă o formă definită şi apoi se începe cercetarea.

În iubire dacă există formă, atunci o astfel de iubire nu poate ajunge la final, nu se poate desăvârşi. Dizolvă forma! Când lucrurile devin fără de formă, fără limite, când se topesc unele în altele, când întreg universul devine o unitate, de-abia atunci este un univers minunat.

Apoi Devi continuă. Legat de univers, ea întreabă: *"Ce constituie sămânţa?"* Acest univers minunat, fără de formă, de unde vine? De unde îşi are originea? Sau *nu* are o origine? Ce este sămânţa sa?

Cine centrează roata universală?

...întreabă Devi. Această roată se-nvârte şi se-nvârte - într- un flux constant, într-o mare transformare. Dar cine centrează această roată? Unde este axul, centrul ce nu se mişcă?

Ce este această viaţă dincolo de formă ce pătrunde formele?
Cum putem pătrunde pe deplin
dincolo de spaţiu şi timp, nume şi descrieri?
Lămureste-mi aceste îndoieli!

Accentul nu se pune pe întrebări, ci pe îndoieli: *"Lămureşte-mi aceste îndoieli!"*Asta este foarte important, foarte semnificativ. Dacă pui o întrebare intelectuală, tu aştepţi un răspuns definitoriu, care să-ţi rezolve problema. Dar Devi nu aşteaptă răspunsuri, ci o transformare a minţii ei, deoarece o minte plină de îndoieli va rămâne la fel, oricâte răspunsuri ar primi. Ţine minte: o minte plină de îndoieli va rămâne întotdeauna netransformată. Răspunsurile sunt nerelevante. Dacă îţi dau un răspuns şi tu ai o minte plină de îndoieli, atunci te vei îndoi şi de răspuns. Dacă îţi dau alt răspuns te vei îndoi şi de acesta. Mintea îndoielnică pune la orice un semn de întrebare.

Deci răspunsurile sunt fără de folos. Tu mă întrebi: "Cine a creat lumea?" şi eu îţi spun că "A" sau "X". Atunci vei întreba: "Cine l-a creat pe A?" Deci adevărata problemă nu este cum să răspunzi la întrebări, ci cum să schimbi o minte îndoielnică, cum să creezi o minte care nu se îndoieşte - care este încrezătoare si discriminativă.

Încă ceva.... Când pui o întrebare, o poţi face din mai multe motive. Unul poate fi chiar acela de a avea o confirmare. Deja ştii răspunsul şi doar vrei să afli dacă răspunsul tău este bun. Atunci întrebarea ta este falsă, nu este o întrebare. Sau poţi întreba ceva nu pentru a te transforma, ci doar dintr-o curiozitate exacerbată.

Mintea trăieşte prin întrebări. În minte întrebările răsar şi cad precum frunzele unui copac. Aceasta este natura minţii - aceea de a întreba. Nu contează ce întrebi, orice îi dai minţii, ea poate crea o întrebare. Este o maşină de întrebări. Dă-i orice si va

fragmenta acel lucru, va crea o mulţime de întrebări. Dacă i se răspunde unei întrebări, mintea va crea alte întrebări de pe urma răspunsului primit. Aceasta a fost întreaga istorie a filozofiei.

Bertrand Russell îşi aduce aminte că atunci când era copil se gândea că într-o zi va fi îndeajuns de matur pentru a înţelege toată filozofia şi va putea avea răspuns la toate întrebările sale. Apoi la 80 de ani afirma: "Acum pot spune că întrebările mele sunt tot acolo unde erau când am fost copil. Şi pe deasupra au mai apărut alte întrebări, datorită acestor teorii ale filozofiei. Când eram tânăr, spuneam că filozofia este o cercetare ce răspunde şi dezleagă întrebări esenţiale. Acum nu pot spune aşa ceva. Este doar o cercetare care generează la nesfârşit întrebări."

O întrebare creează un răspuns, iar acesta la rândul lui alte întrebări. Problema constă în existenţa minţii îndoielnice. Devi spune: "Nu fi preocupat de întrebările mele. Eu am pus atât de multe întrebări: Care este realitatea ta? Ce este acest univers minunat? Ce constituie sămânţa? Cine centrează roata universală? Ce este viaţa dincolo de formă? Cum putem pătrunde pe deplin dincolo de timp şi spaţiu? Dar nu fi preocupat de ele. Clarifică-mi îndoielile. Eu întreb deoarece aceste îndoieli există în mintea mea. Te întreb doar ca să vezi cum este mintea mea, însă nu da prea multă atenţie întrebărilor. Răspunsurile nu mă vor mulţumi. Ceea ce am eu nevoie este...*Lămureşte-mi aceste îndoieli*

Şi cum pot fi clarificate îndoielile? Poate ajuta la asta chiar şi un răspuns? Există oare vreun răspuns ce poate clarifica îndoielile pe care le ai? Mintea este îndoiala. Nu mintea se îndoieşte, ci chiar ea este îndoiala! Până când aceasta nu se dizolvă, îndoielile nu pot fi spulberate.

Shiva va răspunde. Răspunsurile sale sunt tehnici - cele mai vechi tehnici pe care le omenirea le cunoaşte. Dar le poţi numi şi cele mai noi, deoarece nimic nu li se mai poate adăuga. Sunt complete - 112 tehnici. Conţin în ele toate posibilităţile, toate căile de curăţare a minţii, de transcendere a ei. Nici o altă metodă nu se poate adăuga la aceste tehnici ale lui Shiva. Această *Vijnana Bhairava Tantra* este veche de cinci mii de ani. Nimic nu i se poate adăuga; nu există nici o posibilitate de a i se adăuga ceva nou. Este completă. Cea mai antică şi totuşi cea mai nouă. Veche precum dealurile - metodele sunt eterne - dar par la fel de noi precum o picătură de rouă în faţa soarelui, deoarece sunt atât de proaspete....

Aceste 112 metode de meditaţie constituie întreaga ştiinţă de transformare a mintii. Le vom discuta una câte una. Vom urmări mai întâi să le înţelegem intelectual. Dar foloseşte-ţi intelectul ca

pe un instrument şi nu ca pe un stăpân. Foloseşte-l ca pe un instrument pentru a înţelege ceva, nu-i permite să-ţi creeze bariere. Când vom începe să discutăm despre aceste tehnici înlătură-ţi trecutul, cunoaşterea şi orice fel de informaţii pe care le-ai acumulat. Dă-le la o parte - nu sunt decât ca praful de pe drum.

Vino la întâlnirea cu aceste metode având o minte proaspătă - plină de atenţie, bineînţeles, dar nu cu argumente. Şi nu crea greşita concluzia că o minte argumentativă este o minte alertă. Nu este, deoarece în momentul în care te pierzi în argumente ai pierdut atenţia, conştientizarea. Atunci tu nu mai eşti acolo.

Aceste metode nu aparţin vreunei religii. Ţine minte că ele nu sunt hinduse, aşa cum nici teoria relativităţii nu este evreiască. Radioul şi televiziunea nu sunt creştine. Nimeni nu spune: "De ce foloseşti electricitatea? Acesta este un lucru creştin, deoarece a descoperit-o un creştin." Ştiinţa nu aparţine rasei sau religiei - iar tantra este ştiinţă. Deci ţine minte că ea nu este hindusă. Aceste tehnici sunt concepute de hinduşi, dar nu sunt hinduse. Din această cauză nu sunt menţionate în ele nici un ritual religios. Nu este nevoie de nici un templu. Tu însuţi eşti îndeajuns ca templu. Tu eşti laboratorul; întregul experiment se va desfăşura în tine. Nu este nevoie de vreun crez sau cult sau credinţă.

Aceasta nu este religie, ci ştiinţă. Nu este nevoie de vreun crez. Nu este nevoie să crezi în Coran sau în Buddha. Nu, nu este nevoie de vreun crez anume. Este deajuns să îndrăzneşti să experimentezi, doar curajul este îndeajuns; asta este frumuseţea. Un musulman poate să urmeze metodele acestea şi va afla sensurile profunde ale Coranului. Un hindus poate să practice şi va cunoaşte pentru prima dată ce sunt Vedele. Un jainist, un buddhist, oricine le poate urma; nu este nevoie să renunţe la religia lor. Tantra îi va mulţumi, îi va satisface indiferent de coloratura lor religioasă. Tantra îi va ajuta oricare ar fi calea lor.

Deci ţine minte; tantra este pură ştiinţă. Poţi avea orice religie - tantra nu se va atinge deloc de religia ta. Tantra spune că religia este o afacere socială, deci poţi aparţine oricărei religii; asta nu este important. Însă tu te poţi transforma şi această transformare se produce printr-o metodologie ştiinţifică. Când te îmbolnăveşti, de exemplu de tuberculoză, atunci nu mai are nici o importanţă dacă eşti hindus sau musulman. Tuberculoza rămâne indiferentă la hinduismul tău, la crezurile tale - politice, sociale sau religioase. Ea va trebui tratată ştiinţific. Nu există tuberculoză hindusă şi tuberculoză musulmană.

Tu eşti ignorant, te afli în conflict cu universul, dar eşti adormit. Aceasta este o boală, dar nu una obişnuită ci una

spirituală. Această boală trebuie tratată de tantra. Crezurile tale nu sunt importante. Este cu totul altă poveste faptul că te-ai născut undeva anume şi că aparţii unei anumite religii. Religia ta este o problemă de opţiune, deci nu te agăţa de ea. Foloseşte metode ştiinţifice pentru a te transforma.

Tantra nu este foarte bine cunoscută. Şi chiar dacă este cunoscută, este neînţeleasă sau înţeleasă greşit. Cu cât o ştiinţă este mai pură şi mai înaltă, cu atât mai mică este posibilitatea oamenilor de a o înţelege sau cunoaşte. Noi doar am auzit de teoria relativităţii. Se spune că doar 12 persoane au înţeles-o atunci când trăia Einstein. Din toată lumea doar 12 minţi au reuşit să o înţeleagă. Chiar şi pentru Einstein a fost dificil să facă pe altcineva să o pătrundă, deoarece este foarte subtilă, depăşeşte mintea obişnuită. Dar poate fi înţeleasă. Este nevoie de o cunoaştere tehnică, matematică; este nevoie de exerciţiu şi apoi poate fi înţeleasă. Însă tantra este si mai dificilă, deoarece nici un exerciţiu sau antrenament nu va fi de mare folos. Doar transformarea integrală a fiinţei tale va fi de ajutor.

De aceea, tantra nu a putut fi înţeleasă de mase. Şi de multe ori, se întâmplă să crezi că ai înţeles. Poţi spune: "OK. Am înţeles" - doar pentru că nu poţi rămâne în suspensie, în neant, doar pentru a nu exista cu încă o necunoscută în viata ta.

În al doilea rând, când nu înţelegi un lucru începi să abuzezi de el, deoarece propria-ţi ignoranţă te sfidează, te insultă. Cum nu-l poţi înţelege! Tu? Tu să nu-l poţi înţelege? Asta-i imposibil! Trebuie să fie ceva în neregulă cu acel lucru, nu cu tine. Atunci începi să abuzezi de el, să vorbeşti fără sens şi să simţi totuşi că: "Acum totul este ok."

Tantra nu a fost înţeleasă sau mai bine spus, a fost înţeleasă greşit. Este atât de profundă şi de pură încât era natural să se întâmple astfel. Deoarece tantra trece de dualitate, punctul ei de plecare este amoral. Înţelege, te rog, aceste cuvinte: "moral", "imoral", "amoral". Noi înţelegem moralitatea şi imoralitatea, dar ne este dificil când ceva este dincolo de ele, când este amoral.

Tantra este amorală. Priveşte-o în acest fel.... Medicina este amorală; nu este nici morală nici imorală. Ea îl va ajuta şi pe hoţ şi pe criminal şi pe sfânt. Ea nu va face nici o diferenţă între hoţ şi sfânt. Nu va spune: "Acesta este un criminal aşa că-l voi pedepsi şi acesta este un sfânt, deci îl voi ajuta." Medicina este un lucru ştiinţific, este amorală.

Tantra este amorală. Tu eşti imoral pentru că ai o minte foarte tulburată. Deci tantra nu poate pune o condiţie, cum că trebuie să devii întâi moral şi apoi să o practici. Acest lucru este

absurd, spune tantra.

Dacă cineva este bolnav şi are febră iar doctorul spune: "Mai întâi coboară-ţi febra; mai întâi fii sănătos şi de-abia atunci îţi pot da medicamente" - este ceva absurd. Însă se întâmplă şi asa.

Un hoţ se duce la un sfânt şi spune: "Eu sunt un hoţ. Spune-mi cum să meditez." Sfântul spune: "Mai întâi nu mai face asta. Cum poţi tu să meditezi dacă rămâi un hoţ?".

Un alcoolic îi spune: "Sunt alcoolic. Învaţă-mă cum să meditez." Sfântul spune: "Prima condiţie este să renunţi la alcool şi de-abia atunci poţi medita." Condiţionările devin ucigaşe. Un om este alcoolic sau un hoţ este imoral deoarece el are o minte tulburată, bolnavă. Acestea sunt efectele, consecinţele unei minţi bolnave, iar lui i se spune: "Mai întâi fă-te bine şi apoi poţi medita." Dar atunci cine are nevoie de meditaţie? Meditaţia este medicină; este un medicament.

Tantra este amorală. Nu te întreabă cine eşti. Este îndeajuns că eşti un om. Eşti acceptat oricum eşti, oriunde eşti.

Alege o tehnică ce ţi se potriveşte, pune în ea toată energia pe care o ai şi nu vei mai fi acelaşi. Tehnicile reale, autentice vor fi mereu la fel. Dacă eu pun condiţii, acest lucru arată că am o pseudo-tehnică nu una adevărată - spun: "Mai întâi fă asta, apoi aia şi apoi...." Este ceva imposibil, acestea sunt nişte condiţii imposibile, deoarece un hoţ nu poate deveni peste noapte cinstit.

Un om lacom îşi poate schimba obiectul lăcomiei sale, dar astfel nu poate deveni nelacom. Tu îl poţi forţa sau el îşi poate impune nelăcomia, dar aceasta va fi o lăcomie diferită. Dacă i se promite raiul, poate chiar să încerce să fie nelacom. Dar chiar şi aceasta este lăcomie. Raiul, moksha, sat-chit-ananda - toate acestea vor fi obiecte ale noii sale lăcomii.

Tantra spune că nu poţi transforma un om până când nu îi dai tehnici autentice prin care să se transforme. Doar prin predică nimic nu se transformă. Şi aceasta o poţi vedea peste tot în lume. Despre tot ce vorbeşte tantra există în lume: atât de multă predică, morală, atât de mulţi preoţi şi predicatori - întreaga lume este plină de ei, însă eficienţa lor este aproape zero.

De ce se întâmplă acest lucru? Se va întâmpla la fel dacă şi spitalele vor ajunge pe mâna preoţilor şi predicatorilor. Şi vor începe să predice şi acolo. Vor face ca fiecare bolnav să simtă spusele lor: "Tu eşti vinovat! Tu ţi-ai creat boala; acum nu poţi decât să suferi." Dacă predicatorii vor ajunge în spitale, oare ce se va întâmpla cu ele? Şi acestea vor fi la fel ca lumea pe care o vezi.

Predicatorii spun: “Nu fi mânios” - fără să dea vreo tehnică în acest scop. Şi noi am auzit acest lucru de atât de multe ori încât nici măcar nu mai reacţionăm: “Ce tot spui? Eu sunt furios iar tu îmi spui să nu fiu! Cum este posibil aşa ceva? Când sunt mânios înseamnă că ‘eu’ sunt furia, supărarea iar tu îmi spui să nu fiu. Deci ar trebui să mă reprim pe mine însumi.”

Aceasta însă va crea şi mai multă mânie. Va crea vinovăţie -dacă încerc să mă transform şi nu reuşesc, acest lucru îmi va crea o stare de inferioritate. Îmi va da un sentiment de vinovăţie că nu sunt capabil, că nu pot să-mi înving mânia.

Nimeni nu poate! Pentru aşa ceva ai neyoie de anumite instrumente, de anumite tehnici, deoarece mânia ta indică de fapt o minte bolnavă, o minte tulburată. Transformă această minte tulburată şi se va transforma şi mânia. Mânia doar arată ceea ce este înăuntru. Transformă interiorul şi atunci se va transforma şi exteriorul.

Deci tantra nu se preocupă de aşa-numita moralitate. A pune accentul doar pe moralitate nu e înţelept. Dacă vine cineva la mine, iar eu îi spun: “Renunţă la mânie, la sex, la una sau la alta” - atunci sunt inuman. Ce spun eu este ceva imposibil. Şi această imposibilitate îl va face pe om să se simtă o fiinţă decăzută. El va începe să se simtă inferior; în ochii săi, în interior se va simţi josnic, degradat. Dacă încearcă imposibilul, cu siguranţă va da greş. Iar când va da greş, va fi convins că este păcătos.

Predicatorii au convins întreaga omenire că oricine este păcătos. Pentru ei acest lucru este util, deoarece dacă nu ai fi convins de aceasta atunci profesiunea lor nu ar mai putea exista. Trebuie să fii convins că eşti păcătos; doar atunci pot prospera bisericile, templele, moscheele. Vinovăţia ta este fundamentul tuturor marilor biserici. Cu cât te simţi mai vinovat, cu atât vei ridica mai multe biserici. Ele sunt construite pe vinovăţia ta, pe păcatul fiecăruia, pe complexul tău de inferioritate. Astfel, ei au creat un om inferior.

Tantra nu se ocupă de aşa-zisa ta moralitate, de prejudecăţi,- etc. Asta însă nu înseamnă că tantra spune să fii imoral - nu! Tantra nu este interesată de moralitate, dar totuşi nu spune să fii imoral. Ea oferă tehnici ştiinţifice pentru transformarea minţii şi odată ce mintea este transformată şi caracterul va fi transformat. Datorită acestei atitudini amorale, tantra nu a putut fi tolerata de aşa-zişii sfinţi; toţi aceştia au fost împotriva ei deoarece, dacă ea s-ar fi afirmat, atunci tot acest non-sens ce se produce în numele religiei ar fi încetat să mai existe..

Creştinismul a luptat foarte mult împotriva progresului

ştiinţific. De ce? Pentru că dacă există progres în lumea materială, atunci nu va trece mult până când ştiinţa va pătrunde şi în lumea psihologiei şi în cea spirituală. Creştinismul a luptat împotriva progresului ştiinţific, deoarece odată ce poţi influenţa materia cu ajutorul tehnicii, va veni timpul când se va putea transforma şi mintea cu ajutorul tehnicilor - deoarece mintea nu este altceva decât materie subtilă.

Aceasta este ceea ce afirmă tantra: că mintea nu este altceva decât materie subtilă, ce poate fi transformată. Şi odată ce ai o minte diferită vei descoperi şi o lume diferită, deoarece tu priveşti prin minte. Lumea pe care o vezi, o vezi în funcţie de tipul de minte pe care-l ai în prezent. Transformă-ţi mintea şi când vei privi vei vedea o lume diferită. Iar dacă nu mai există minte...şi acesta este scopul tantrei, să descopere starea în care nu mai există mintea, atunci priveşti lumea fără vreun mediator. Când acest mediator nu mai există, atunci întâlneşti Realul, deoarece nu mai există nimic între tine şi Real. În acel moment, nimic nu mai poate fi distorsionat.

Tantra spune că acolo unde nu este minte, este starea de *bhairava* - de non-minte. Pentru prima oară priveşti lumea exact aşa cum este ea. Dacă ai o minte, vei crea o lume; o vei impune, o vei proiecta. Deci mai întâi transformă mintea şi apoi treci de la minte la non-minte. Iar aceste 112 metode pot ajuta pe fiecare să realizeze acest lucru. O metodă anume poate că nu îţi este de folos. Din această cauză, Shiva dăruieşte mai multe tehnici. Alege oricare metodă simplă ce ţi se potriveşte. Nu este dificil să o recunoşti pe cea potrivită ţie.

Noi vom urmări să înţelegem fiecare metodă şi de asemenea cum să alegi o metodă care îţi este potrivită şi care să-ţi poată transforma mintea. Această înţelegere intelectuală este cerinţa de bază, dar nu este finalul. Din ceea ce spun aici, încearcă ce simţi că este potrivit pentru tine.

În această perioadă voi vorbi în fiecare zi despre aceste metode. Nu trebuie decât să le încerci. Joacă-te cu ele - du-te acasă şi încearcă-le. Când dai peste metoda potrivită vei şti că ai găsit-o. Ceva explodează în tine şi vei şti că: "Aceasta este metoda potrivită." Dar este nevoie de efort şi poate vei fi surprins că, într-o zi anume, vei observa că o anumită metodă s-a agăţat de tine precum o gripă.

Deci în timp ce eu vorbesc aici, tu în paralel te poţi juca cu aceste metode. Spun să te joci deoarece nu trebuie să fii prea serios. Doar joacă-te! Una din ele ţi se va potrivi. Dacă se petrece acest lucru, atunci fii serios şi pătrunde profund, intens, sincer

în ea cu toată energia şi mintea ta. Dar înainte de asta doar joacă- te.

Am descoperit că mintea este deschisă când te joci, iar când eşti serios este închisă. Deci joacă-te. Nu fi foarte serios, doar joacă-te. Iar aceste metode sunt simple, te poţi juca cu ele.

Alege o metodă şi joacă-te cu ea cel puţin trei zile. Dacă vei avea un sentiment de afinitate, de bună dispoziţie, dacă simţi că este pentru tine, atunci fii serios cu ea. În acel moment uită de alte metode, nu te mai juca cu alte tehnici. Rămâi timp de trei luni doar la cea pe care ai ales-o, cel puţin trei luni de zile. Miracolele sunt posibile. Singura problemă este că tehnica trebuie să fie pentru tine. Dacă ea nu este îţi este potrivită, atunci nu se va întâmpla nimic. O vei putea practica timp de vieţi întregi, dar nu se va întâmpla nimic. Dacă este potrivită pentru tine, atunci chiar şi trei minute sunt suficiente pentru transformare.

Aceste 112 metode se pot dovedi a fi o experienţă miraculoasă sau pot însemna doar o conferinţă - totul depinde doar de tine. Eu voi descrie fiecare metodă din cât mai multe unghiuri posibile. Dacă simţi o afinitate pentru vreuna dintre ele, joacă-te cu ea timp de trei zile. Iar dacă simţi că îţi este potrivită, continuă cu ea trei luni.

Viaţa este un miracol. Dacă nu i-ai cunoscut misterul, asta arată că nu ştii tehnica prin care să te apropii de viaţă.

Shiva propune 112 metode. Acestea sunt toate metodele posibile. Dacă nu ţi se potriveşte nimic şi nici una dintre ele nu îţi dă sentimentul că ar fi pentru tine, atunci nu mai există altă metodă - ţine minte acest lucru.

Dar aceste 112 metode sunt pentru întreaga umanitate - pentru toate epocile ce au venit şi pentru toate ce vor veni. Niciodată nu a fost şi nici nu va fi cineva care să poată spune: “Dintre toate aceste 112 metode, nici una nu îmi este de folos.” Imposibil! Aşa ceva este imposibil!

În acest tratat au fost luate în atenţie fiecare tip de minte. Fiecărui tip posibil de minte i s-a dat o tehnică în tantra. Sunt multe tehnici pentru tipuri de oameni ce nu există în prezent; ele sunt pentru viitor. Multe tehnici sunt pentru oameni ce nu mai există astăzi; acestea au fost bune în trecut. Dar nu-ţi fie frică. Sunt multe metode şi pentru tine.

Aşa că vom începe această călătorie de mâine.

2. CALEA YOGA SI CALEA TANTRA

02.X.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Care este diferenţa dintre tantra şi yoga?
2. Cum poţi să găseşti tehnica potrivită pe calea devoţiunii?
3. Cum poţi afla dacă tehnica practicată va fi încununată de succes?

1. Care este diferenţa între tantra si yoga? Sunt acestea la fel?

Tantra şi yoga sunt conceptual diferite. Dar ele ajung în final la acelaşi punct; căile lor nu sunt numai diferite, dar şi aparent contrare. Deci trebuie înţeles acest lucru foarte clar. Procesul yoga este de asemenea o metodologie, o tehnică. Yoga nu este filozofie. La fel ca şi tantra, yoga depinde de acţiune, de metodă, de tehnică. Acţiunea duce şi în cazul yoga la Existenţă, însă procesul diferă. În yoga trebuie să lupţi; este o cale a luptătorilor. Pe calea tantrei nu trebuie să lupţi absolut deloc. Dimpotrivă, poţi să fii indulgent - dar deplin conştient.

Yoga este lupta însoţită de conştientizare; tantra este indulgenţă însoţită de conştientizare.

Tantra spune că oricum eşti, Realitatea Ultimă nu îţi este opusă. Este o creştere; poţi creşte şi poţi fi acea realitate. Nu există nici o opoziţie între tine şi realitate. Tu eşti o parte din ea şi deci nu este nevoie de vreo luptă sau conflict. Trebuie să îţi descoperi şi să-ţi trezeşti natura interioară; trebuie să foloseşti ceea ce ai pentru a trece dincolo.

În yoga trebuie să lupţi cu tine pentru a trece dincolo. În yoga, lumea şi *moksha* - tu aşa cum eşti şi ce poţi deveni - sunt două lucruri complementare. Luptă, conştientizează şi dizolvă-te pentru a putea atinge ceea ce în prezent nu eşti, dar ceea ce poţi deveni. A trece dincolo înseamnă moarte pentru yoga. Trebuie să mori faţă de fiinţa ta şi să renaşti complet transformat.

În ochii tantrei, yoga este conflictuală. Trebuie să lupţi împotriva tendinţelor inferioare - instinctelor, dorinţelor. Tantra spune să te accepţi aşa cum eşti. Este o profundă acceptare. Nu crea-o ruptură între tine şi real, între lume şi nirvana. Nu crea nici un fel de ruptură. Pentru tantra nu există nici o ruptură; nu este nevoie de moarte. Pentru renaşterea ta nu este necesară vreo mortificare - mai degrabă o transcendere. Iar pentru această transcendere foloseşte-te pe tine însuţi aşa cum eşti în acest moment.

De exemplu, sexul există în tine, este energia ta de bază - energia prin care te naşti şi cu care te naşti. Celulele de bază ale fiinţei tale şi ale corpului sunt sexuale, aşa că mintea se învârte în permanenţă în jurul sexului. În yoga trebuie să te lupţi cu această energie. Iar prin luptă nu faci altceva decât să creezi un centru diferit în tine. Cu cât lupţi mai mult, cu atât devii mai integrat în acel centru străin. Atunci sexul nu este centrul tău. Luptând cu sexul - conştient, bineînţeles - vei crea în tine un alt centru de existenţă, o nouă cristalizare. Atunci sexul nu va fi energia ta. Vei crea o nouă energie care să lupte cu sexul. În fiinţa ta va apare o energie diferită şi un centru de existenţă diferit.

În tantra chiar trebuie să foloseşti energia sexuală. Nu lupta cu ea, sublimeaz-o. Nu te gândi la ea ca la un duşman, fii prietenos. Este energia ta. Nu este rea. Fiecare energie poate fi folosită pentru sau împotriva ta. Poţi face din ea o stâncă de netrecut sau o treaptă pe care să păşeşti mai departe. Poate fi folosită. Utilizată în mod corect devine un prieten; folosită greşit devine un inamic. însă ea nu este nici una nici alta. Energia este doar naturală. Modul greşit în care omul obişnuit foloseşte sexul, face ca acesta să devină un inamic şi energie îl va distruge; el o risipeşte şi se risipeşte odată cu ea.

Yoga are altă viziune - opusă minţii obişnuite. Mintea obişnuită este distrusă datorită propriilor ei dorinţe, de aceea yoga spune să opreşti dorinţele. Luptă-te cu dorinţa şi creează o stare în care să fii fără dorinţă.

Tantra spune să fi conştient de dorinţă; nu crea lupte. Mişcă-te în dorinţă pe deplin conştient şi când faci aceasta, atunci o vei transcende.

Eşti în ea şi totuşi nu eşti în ea. Treci prin ea, dar tu continui să rămâi un spectator.

Yoga atrage mulţi oameni, deoarece ea luptă împotriva minţii obişnuite şi limbajul din yoga poate fi foarte uşor de înţeles pentru o minte obişnuită. Tu ştii cum sexul te distruge - cum te-a distrus şi cum te-ai învârtit în jurul lui ca un sclav, ca o marionetă. Cunoşti lucrurile acestea prin propria ta experienţă. Deci când yoga spune luptă împotriva lui, înţelegi imediat ce spune. De aceea yoga atrage.

Tantra nu poate să atragă la fel de uşor. Pare dificil: cum să pătrunzi în dorinţă fără a fi copleşit de ea? Cum să te afli în actul sexual deplin conştient? Mintea începe să se teamă. Pare periculos. Nu înseamnă că în realitate este ceva periculos; orice cunoşti despre sex creează această frică în tine. Te cunoşti pe tine, tu ştii cum să te păcăleşti. Ştii foarte bine că mintea este şmecheră. Te poţi afla în sex sau în orice altceva şi te poţi păcăli că te mişti pe deplin conştient. Din această cauză, simţi pericolul.

Pericolul nu se află în tantra, ci în tine. Şi aceasta datorită minţii obişnuite, minţii înfometate de sex ce reprimă sexul. Deoarece mintea obişnuită are o idee cu totul eronată în privinţa sexului, reprimarea lui te poate atrage. Bineînţeles că într-o umanitate mai bună, când sexul va fi sănătos - normal, natural - ar fi fost altfel. Noi nu suntem normali şi naturali. Suntem absolut anormali, nesănătoşi, chiar de-a dreptul nebuni. Dar nu simţim acest lucru deoarece toţi sunt la fel ca noi.

Nebunia este atât de normală încât a nu mai fi nebun poate părea anormal. Un Buddha, un Iisus este anormal, dacă se află în mijlocul nostru. Ei nu fac parte dintre noi. Această "normalitate" este o boală. Această minte "normală" a creat atracţia pentru exacerbarea şi pervertirea sexualităţii. Iar dacă consideri sexul ca pe ceva normal, natural - fără nici o filozofie pentru sau împotrivă - dacă îl accepţi precum îţi accepţi mâinile sau ochii, dacă îl accepţi în totalitate ca pe un lucru natural, atunci tantra te va atrage. Şi de-abia atunci, tantra poate fi folositoare pentru cei mulţi.

Însă vor veni şi zilele tantrei. Mai devreme sau mai târziu ea va contamina masele deoarece pentru prima dată timpul a devenit propice - propice pentru a considera sexul ca pe un lucru natural. Este posibil ca explozia să vină din Occident, deoarece Freud, Jung, Reich au pregătit deja terenul. Ei nu au ştiut nimic de tantra, dar au pregătit terenul pentru evoluţia ei. Psihologia occidentală a ajuns la concluzia că fundaţia bolii omului este înrădăcinată în sex, nebunia omului este datorată sexului.

Deci, până când nu este eliminată această înţelegere greşită a sexualităţii, omul nu poate deveni normal, natural. Omul a greşit doar datorită atitudinii sale faţă de sex. Nu este necesară nici un fel de atitudine. De-abia atunci esti natural. Ce atitudine ai fată de ochii tăi? Sunt ei divini sau satanici? Eşti în favoarea sau împotriva lor? Nu, nu ai nici o atitudine! De aceea ochii sunt normali.

Dar încearcă să iei o atitudine - gândeşte-te că ochii sunt răi. Atunci vei începe să ai dificultăţi cu vederea. Atunci vederea va avea aceleaşi probleme ca şi sexul. Atunci tu vei dori să vezi, vei tânji după vedere. Dar când vei vedea te vei simţi vinovat. Ori de câte ori vei privi vei simţi că greşeşti, că ai făcut ceva rău, că ai păcătuit. Ai dori să-ţi distrugi instrumentul vederii; ai vrea să-ţi distrugi ochii. Şi cu cât doreşti mai mult să-i distrugi, cu atât te vei concentra mai mult asupra lor. Astfel, vei începe o activitate foarte absurdă: vei dori să vezi din ce în ce mai mult şi simultan te vei simţi din ce în ce mai vinovat. Acelaşi lucru s-a întâmplat şi cu centrul sexual.

Tantra spune că pentru a putea evolua spiritual trebuie să te accepţi aşa cum eşti. Aceasta este temelia tantrei - acceptarea totală. Şi doar aşa poţi creşte. Astfel poţi utiliza toate energiile care există în tine. Cum le poţi folosi? Acceptă-le, apoi află ce sunt aceste energii - ce este energia sexuală? Cunoaştem multe despre sex, dar ştim doar de la alţii. Noi am trăit actul sexual, dar am trecut prin el având o minte vinovată, cu o atitudine reprimatoare, în grabă. Trebuia să facem ceva pentru a deveni liniştiţi, pentru a ne elibera de povară. Actul sexual al omului modern nu este un act de iubire. Tu nu esti fericit în el, dar totuşi nu poţi renunţa la el. Cu cât încerci mai mult să-l părăseşti, cu atât devine mai atractiv. Cu cât vrei să-l negi mai mult, cu atât simţi că te atrage şi te invită mai puternic.

Nu îl poţi nega, această atitudine de negare, de distrugere, de fapt distruge chiar mintea, chiar conştienţa, atenţia, chiar senzitivitatea care îl poate înţelege. Şi astfel, sexul continuă să existe fără nici un fel de senzitivitate în el. Atunci nu îl poţi înţelege. Doar o profundă senzitivitate poate înţelege; doar o profundă simţire poate înţelege. Poţi înţelege sexul doar dacă te mişti în el precum un poet printre flori - doar atunci! Dacă te simţi vinovat faţă de flori, poţi trece prin grădină, dar vei trece cu ochii în pământ. Şi astfel vei fi grăbit, vei fi într-o goană nebunească. Trebuie să ieşi repede afară din grădină. Atunci cum vei putea fi atent, conştient?

Aşa că tantra spune: acceptă-te necondiţionat. Tu eşti un

mare mister, un cumul al multor energii multidimensionale. Acceptă-le şi mişcă-te împreună cu fiecare energie într-o profundă senzitivitate, cu conştienţă, iubire, înţelegere şi armonie. Mişcă-te cu ea! În acest mod, fiecare dorinţă devine un vehicul prin care poţi trece mai departe. Fiecare energie devine un ajutor. Şi atunci, chiar această lume devine nirvana, chiar acest corp este un loc sfânt, un templu sacru.

Yoga este negare; tantra este afirmare. Yoga raţionează în termeni de dualitate - acesta este şi înţelesul cuvântului "yoga". El înseamnă "uniune", "fuziune", adică să combini două lucruri, să "înnozi" două lucruri. Dar dualitatea încă există. Tantra spune că nu există dualitate. Dacă există, atunci tu nu le poţi împreuna decât după un efort îndelungat. Şi oricum le-ai pune împreună, ele vor rămâne tot separate şi lupta va continua, atâta timp cât dualismul va persista.

Dacă lumea şi divinul sunt separate, atunci ele nu pot fi puse împreună. Dacă acestea nu sunt diferite, dacă nu sunt două, dacă ele doar par două, de-abia atunci ele pot fi unul. Dacă corpul şi sufletul sunt două, ele nu vor putea fi puse împreună. Dacă tu şi Dumnezeu sunteţi diferiţi, atunci nu mai există nici o posibilitate de a vă uni. Veţi rămâne doi, veţi rămâne separaţi.

Tantra spune că nu există dualitate - este doar o aparenţă. Deci de ce să ajuţi această aparenţă să persiste? Tantra întreabă: de ce spijini această iluzie să persiste, sau chiar să crească? Dizolvă această iluzie chiar în acest moment! Fii unul! Prin acceptare devii unu, nu prin luptă. Acceptă lumea, acceptă corpul, acceptă tot ce-i este inerent lui. Nu crea un centru diferit în tine; pentru tantra acest centru diferit este chiar ego-ul. Nu crea un ego. Doar fii atent, conştient la cum eşti, la ce eşti. Dacă lupţi, atunci ego-ul va apare.

Tantra spune: nu lupta! Astfel nu i se dă ego-ului nici o posibilitate de existenţă. Dacă înţelegem tantra, vor începe să apară multe probleme, deoarece pentru noi a nu lupta înseamnă doar a fi indulgent. Pentru noi, a nu lupta înseamnă indulgenţă. Atunci începem să ne temem. Am fost indulgenţi timp de vieţi întregi şi nu am ajuns nicăieri. Dar pentru tantra indulgenţa nu este înţeleasă în acelaşi mod cum o înţelegem noi. Ea spune fii indulgent, dar conştient.

Dacă eşti supărat...tantra nu va spune să nu fii supărat. Va spune să fii supărat sau mânios din toată inima, dar în acelaşi timp fii conştient Tantra nu este împotriva mâniei, însă este împotriva adormirii spirituale, a inconştienţei spirituale. Fii conştient şi fii mânios. Şi acesta este secretul metodei - dacă eşti

conştient, mânia se va transforma: ea devine compasiune. Tantra spune că mânia nu este inamicul tău; ea de fapt este compasiune sub forma unei seminţe. Aceeaşi mânie, aceeaşi energie, va deveni compasiune.

Dacă lupţi cu ea, atunci nu va exista nici o posibilitate de transformare a sa. Dacă reuşeşti să o suprimi vei fi un om mort. Atunci nu va mai exista mânia, dar nici compasiunea, deoarece doar mânia poate fi transformată în compasiune. Dacă reuşeşti să suprimi, să reprimi - ceea ce este imposibil să faci în totalitate - atunci nu va mai exista sex, dar nici iubire, deoarece atunci când sexul este mort nu mai există vreo energie ce poate creşte pentru a se transforma în iubire. Deci vei fi fără sex, dar şi fără iubire. Şi astfel pierzi totul, deoarece fără iubire nu există divinitate, nu există eliberare şi libertate.

Tantra spune că energiile se pot transforma. Se poate spune că dacă eşti împotriva lumii, atunci acolo nu mai există nirvana - deoarece această lume trebuie transformată în nirvana. Atunci vei fi împotriva energiilor fundamentale ce constituie sursa ta de existentă.

Alchimia tantrică spune: nu lupta, fii prietenos cu toate energiile ce ţi se dăruiesc. Urează-le un bun venit călduros. Simte-te satisfăcut şi recunoscător că eşti mânios, că ai energie sexuală, că doreşti. Fii recunoscător, deoarece acestea sunt surse ascunse care pot fi transformate, deschise, dezvăluite. Şi atunci când energia sexuală este transformată ea devine iubire. Otrava, veninul este pierdut, urâţenia este pierdută.

Sămânţa este urâtă, dar când se trezeşte la viaţă ea creşte şi înfloreşte. Atunci apare frumuseţea. Nu arunca această sămânţă pentru că atunci arunci şi florile. Ele încă nu există, nu sunt încă manifestate astfel ca tu să le vezi. Sunt nemanifestate, dar există. Foloseşte această sămânţă în aşa fel încât să ajungi la florile ei. Deci, mai întâi permite-i acceptării să apară, înţelegerii senzitive şi a conştienţei. Doar atunci poate apare cu adevărat indulgenţa.

Încă un adevăr descoperit de tantra: orice consideri ca fiind duşmanii tăi - sexul, lăcomia, mânia, ura, orice - însăşi atitudinea aceasta îi face inamici ai tăi. Aceste energii consideră-le ca fiind daruri divine şi apropie-te de ele cu o inimă foarte recunoscătoare. De exemplu, tantra a dezvoltat multe tehnici de transformare a energiei sexuale. Apropie-te de sex ca şi cum te-ai apropia de un templu al divinului. Apropie-te de actul sexual ca şi cum ar fi o rugăciune, ca şi cum ar fi o meditaţie. Simte sacralitatea sa.
De aceea în Khajuraho, în Puri, în Konarak, fiecare templu de acolo are sculptate nenumărate ipostaze ale *maithuna-ei* sau

ale actului sexual. A sculpta aşa ceva pe pereţii templelor pare ilogic, în special pentru creştinism, islamism, jainism. Pare contradictoriu, de neconceput.

Ce poate avea de-a face actul sexual cu un templu închinat lui Dumnezeu? Pe pereţii exteriori ai templelor din Khajuraho este sculptat fiecare tip posibil de act sexual. De ce? Aşa ceva nu poate exista, nu poate avea nimic de-a face cu templele, cel mult poate exista în mintea noastră. Creştinismul nu poate concepe o biserică cu sculpturi ca cele din Khajuraho. Imposibil!

Hinduşii de astăzi se simt şi ei vinovaţi de aceste sculpturi, asta deoarece hinduşii de astăzi sunt modelaţi după creştini. Ei sunt "hindo-creştini" - şi asta este mai rău decât să fii doar creştin, pentru că a fi un creştin este bine, dar să fii hindo-creştin este ciudat.

Ei se simt vinovaţi. Un conducător hindus, Purshottamdas Tandon, a propus chiar să se dărâme aceste temple, pentru că ele nu par să ne aparţină nouă. Şi într-adevăr, nu par să ne aparţină, deoarece tantra nu mai există de secole în inimile noastre. Ea nu a fost un curent principal. Yoga a fost curentul principal şi, pentru yoga, Khajuraho este ceva de neînţeles.

Tantra spune să te apropii de actul sexual ca şi cum ai intra într-un templu divin. De aceea au fost pictate acele acte sexuale pe templele divine. Tantricii au spus să te apropii de sex ca de un templu. Iar de un templu să te apropii ca şi cum te-ai apropia de fiinţa iubită în timpul unei fuziuni amoroase; în acest mod ele devin asociate în mintea ta.

Atunci vei putea simţi că lumea şi divinul nu sunt decât unul. Ele nu sunt antagonice, nu sunt două elemente ce se luptă în continuu, ci sunt doi poli ce se ajută unul pe celălalt. Şi ele pot exista doar datorită acestei polarităţi. Dacă această polaritate se pierde, atunci şi lumea se va distruge. Deci vezi în totul unitatea. Nu observa doar polii opuşi, ci vezi şi curentul interior ce îi face să fie unul.

Pentru tantra totul este sacru. Ţine minte că, pentru tantra, totul este sfânt; nimic nu este păcătos. Priveşte astfel: pentru o persoană nereligioasă, totul este profan; pentru aşa-zisele persoane religioase unele lucruri sunt sfinte, altele nu.

Pentru tantra totul este sfânt.

Un misionar creştin era lângă mine acum câteva zile şi mi- a spus: "Dumnezeu a creat lumea."

Eu l-am întrebat: "Cine a creat păcatul?"

"Diavolul" - spuse el.

Şi l-am întrebat în continuare: "Şi pe diavol cine l-a creat?"

Atunci a trebuit să recunoască: “Bineînţeles că Dumnezeu l-a creat pe diavol.”

Diavolul creează păcatul şi Dumnezeu îl creează pe diavol. Atunci cine este adevăratul păcătos - diavolul sau Dumnezeu? Concepţiile dualiste întotdeauna conduc la astfel de absurdităţi. Pentru tantra, diavolul şi Dumnezeu nu sunt doi.

Pentru tantra, nu există nimic ce poate fi numit “diavol", totul este divin şi sacru. Şi acesta pare a fi cel mai profund punct de vedere existent. Dacă totul este profan în lume, atunci de unde ar veni păcatul?

Deci nu sunt decât două alternative. Prima, aceea a unui ateist care spune că totul este profan. Nu este nimic în neregulă cu această atitudine. El este de asemenea un non-dualist; el nu vede în lume decât nesfintenie.

Apoi există alternativa tantrei, care spune că totul este sacru, sfânt. Aceasta este tot non-dualistă. Dar între aceste două alternative există acele persoane aşa-zis religioase, care de fapt nu au nimic de-a face cu religia. Ele nu sunt nici religioase, nici nereligioase, deoarece se află întotdeauna în conflict. Întreaga lor teologie doreşte doar să facă opusurile să se întâlnească iar acestea nu se pot întâlni.

Dacă un singur atom din această lume ar fi ne-sfânt, atunci întreaga lume ar deveni ne-sfântă, altfel cum ar putea acel singur atom exista într-o lume sfântă? Cum ar putea fi altfel? Acel atom este sprijinit şi susţinut de totul; pentru a exista el trebuie susţinut de tot ce există.

Şi dacă acest element ne-sfânt este suportat de toate elementele sfinte, atunci care mai este diferenţa dintre ele? Deci, ori lumea este în totalitate sfântă ori este total ne-sfântă; nu există cale de mijloc.

Tantra spune că totul este sfânt, iar noi nu putem înţelege acest lucru. Acesta este cel mai profund punct de vedere non-dual - dacă îl putem numi astfel. Dar nu putem, deoarece orice punct de vedere este dual. Definiţia pe care o dă tantra nu este un punct de vedere, deoarece nu este împotriva la nimic. Este o unitate simţită, o unitate trăită.

Acestea sunt două căi: yoga şi tantra. Tantra nu ne mai poate atrage datorită minţilor noastre bolnave şi şubrezite. Dar pentru oricine este sănătos în interior şi nu se află în haos, tantra va fi foarte atrăgătoare. Doar el poate înţelege ce este tantra.

Ţine minte, în ultimă instantă mintea ta este cea care face totul să pară atractiv sau ne-atractiv. Tu eşti cel ce deţii factorul de decizie.

Eu nu spun că nu te poţi realiza prin yoga. Acest lucru este posibil, dar nu prin yoga actuală. Din nefericire, cu câteva rare excepţii, yoga actuală atât de răspândită nu este adevărata yoga, ci o interpretare a ei dată de minţile bolnave. Yoga este o cale autentică de realizare, dar acest lucru este posibil doar când mintea este sănătoasă, când nu este bolnavă sau tulburată. Atunci yoga are altă faţetă, ia o formă diferită.

De exemplu, Mahavira urma calea yoga, dar el nu suprima sexul. El l-a cunoscut, s-a bucurat de sex, însă pentru Mahavira la un anumit moment sexul a devenit nefolositor pentru că l-a transcens. Buddha a urmat yoga, dar şi el a trăit în lume şi a cunoscut sexul - nu a luptat cu acesta.

Odată ce ai cunoscut un lucru devii eliberat de el. Acel lucru va cădea precum frunzele lipsite de viaţă. Dar aceasta nu este renunţare şi nici luptă. Priveşte faţa lui Buddha - nu arată ca cea a unui luptător. El nu a luptat. Este atât de relaxat; faţa sa este chiar simbolul relaxării...al non-luptei.

Priveşte-i pe aşa-zişii yoghini. Pe faţa lor se poate citi încrâncenarea, lupta. În interiorul lor există multă agitaţie - de fapt stau pe nişte vulcani gata să erupă. Te poţi uita în ochii şi pe feţele lor si vei observa acest lucru. În interiorul lor si-au ascuns şi reprimat toate bolile; nu le-au depăşit.

Într-o lume sănătoasă, unde oricine şi-ar trăi viaţa în mod autentic, individual, neimitând pe alţii, ci trăindu-şi viaţa în felul său, ambele căi sunt posibile. Un astfel de om poate învăţa ceea ce înseamnă o profundă senzitivitate care transcende dorinţa; el poate ajunge la un punct unde toate dorinţele vor deveni nefolositoare şi vor dispărea. Yoga poate conduce la Suprem, dar eu consider că acest lucru se va putea produce doar în cadrul unei lumi care să înţeleagă valoarea extraordinară a tantrei. Noi avem nevoie de o minte sănătoasă, de un om natural. Într-o astfel de lume, unde există un om natural, tantra şi yoga vor conduce la transcenderea dorinţelor.

În aşa-zisa societate de astăzi, nici yoga şi nici tantra nu pot face aşa ceva, deoarece dacă alegem yoga nu o facem pentru că dorinţele noastre nu ar mai fi de ajutor - nu! Ele sunt încă pline de sens; nu sunt eliminate de la sine. Noi trebuie să forţăm acest lucru să se producă. Dacă alegem yoga, o facem pentru a suprima. Dacă alegem tantra, o facem într-un mod viclean, pentru a avea o scuză de a ne satisface plăcerile.

Deci, într-o minte nesănătoasă nici yoga, nici tantra nu poate face nimic. Ambele vor conduce la decepţii. La început este necesară o minte sănătoasă. În special o minte sănătoasă sexual.

Atunci nu va fi greu de ales o cale. Poţi alege ori tantra ori yoga.

Există două tipuri fundamentale de oameni: bărbat şi femeie. Nu mă refer la biologic, ci psihologic. Pentru cei ce sunt, psihologic, bărbaţi - agresivi, impulsivi, extrovertiţi - calea lor este yoga. Pentru celălalt tip - cei ce sunt receptivi, pasivi, non-violenţi - tantra este calea lor. Deci poţi nota: pentru tantra, Mama Kali, Tara şi alte *devi, bhairavi* - zeităţi feminine - sunt foarte semnificative. În yoga nu vei auzi niciodată menţionată vreo zeitate feminină. Tantra are zeităţi feminine; yoga are zei masculini. Yoga înseamnă energie îndreptată spre exterior; tantra este energie orientată spre interior.

Deci poţi spune în termeni psihologici că tantra este introvertită, iar yoga extravertită. Aşadar depinde de personalitate. Dacă ai o personalitate introvertită, atunci lupta nu este pentru tine; dacă ai o personalitate extrovertită atunci eşti pregătit pentru luptă.

Nu spun că yoga nu te poate ajuta. Eu pun mai mult accent pe tantra doar pentru că noi încercăm în aceste şedinţe să înţelegem ce este ea.

2. Pe calea devoţiunii fiind, cum poate căutătorul să aleagă tehnica care i se potriveşte din cele 112?

Pe cale voinţei sunt necesare metodele - acestea 112. Pe calea devoţiunii, devoţiunea în sine este metoda şi nu există alta. Ţine minte acest lucru. Toate metodele sunt ne-devoţionale, deoarece prin metodă înseamnă să depinzi de tine însuţi. Poţi face ceva; tehnica există, deci o poţi face. Pe calea devoţiunii tu nu mai exişti, deci nu poţi face nimic. Ai trecut deja la final: te-ai predat. Pe calea devoţiunii, devoţiunea este singura metodă.

Toate aceste 112 metode necesită o voinţă puternică; ele cer ca tu să faci ceva. Îţi poţi manipula energia, o poţi echilibra, poţi crea un centru în haosul ce există în tine. Faci ceva. Efortul tău este necesar, este cerut. Pe calea devoţiunii se cere un singur lucru - să te abandonezi în totalitate. Noi vom pătrunde profund în aceste 112 metode, dar este bine să spunem câte ceva şi despre devoţiune, deoarece ea nu este descrisă.

În aceste 112 metode nu vei găsi nimic despre devoţiune. De ce nu a spus Shiva nimic despre ea? Deoarece nu se poate spune nimic despre ea. Bhairavi, Devi însăşi, nu l-a atins pe Shiva prin vreo metodă. Ea doar s-a dăruit, s-a predat. Acest lucru trebuie ţinut minte. Devi nu pune aceste întrebări pentru ea, ci pentru întreaga umanitate. Ea a ajuns la Shiva. Se află deja în poala sa, este deja îmbrăţişată de el. Ea a devenit una cu el, dar totuşi mai întreabă.

Deci ţine minte că nu întreabă pentru ea, nu are nevoie, întreabă pentru întreaga umanitate.

Însă dacă ea este la fel ca Shiva, de ce îl mai întreabă pe el? Nu ar putea ea să vorbească întregii umanităţi? Devi s-a realizat prin calea devoţiunii, ea nu ştie altă metodă. S-a realizat prin iubire; iubirea este îndeajuns, iubirea nu are nevoie de altceva. Ea s-a realizat prin iubire şi nu cunoaşte nimic despre alte metode sau tehnici. De aceea întreabă.

Iar Shiva dezvăluie 112 metode. El nu va vorbi despre devoţiune, deoarece aceasta nu este o metodă. Te poţi devota, dărui, doar când orice altă metodă a dat greş, când nu te poate ajuta nici o tehnică. După ce ai încercat tot ce ai putut. După ce ai bătut la toate uşile şi nici una nu s-a deschis, după ce ai mers pe toate drumurile şi nici unul nu ajungea nicăieri. După ce ai încercat tot şi te vei simţi neajutorat, neputincios. De-abia în această neputinţă apare devoţiunea. Deci pe calea devoţiunii nu există metodă.

Dar ce este devoţiunea şi cum lucreează ea? Şi dacă este eficientă, atunci ce nevoie este de cele 112 metode? Atunci de ce să le practici? - ar întreba mintea. Înseamnă că este mai bine să te dărui lui Dumnezeu. Este ok! De ce să umbli după alte metode? Şi cine ştie dacă ţi se va potrivi sau nu vreo metodă? Pot trece vieţi întregi până să afli. Deci este bine să te abandonezi, să te dăruieşti, dar este dificil. Acesta este cel mai dificil lucru din lume.

Metodele nu sunt dificile. Sunt simple; le poţi încerca, te poţi antrena cu ele. Dar cu devoţiunea nu te poţi antrena...nu! Nu poţi întreba cum să te devotezi - întrebarea este absurdă. Cum ai putea să întrebi asta? Poţi întreba cum să iubeşti?

Ori există iubire ori nu, dar nu poţi întreba cum să iubeşti. Şi dacă cineva îţi spune cum să iubeşti, ţine minte că nu vei fi niciodată capabil de iubire. Odată ce ţi se dă o tehnică pentru iubire, te vei agăţa de tehnică. De aceea, actorii nu pot iubi. Ei cunosc atât de multe tehnici, de metode - şi din nefericire noi toţi adesea suntem actori. Odată ce cunoşti trucul, şmecheria cum să iubeşti, atunci iubirea nu va înflori niciodată, deoarece tu creezi o faţadă, un simulacru. Iar prin această amăgire te afli în exterior, nu în interior. Eşti închis faţă de ea.

Iubirea înseamnă deschidere totală, vulnerabilitate. Este periculoasă, atunci exişti în nesiguranţă. Noi nu putem întreba cum să iubim si nici cum să ne dăruim, să ne devotăm. Acestea pur şi simplu se produc! Iubirea apare, devoţiunea apare. Iubirea şi devoţiunea sunt în profunzime una. Dar oare ce este ea? Dacă nu putem cunoaşte cum să ne devotăm, cel puţin ştim ,cum să

evităm, să ne protejăm de devoţiune. Acest lucru poate fi cunoscut şi este de ajutor.

Cum de nu te-ai dăruit sau devotat încă? Care este tehnica ta de non-devotare? Dacă încă nu ai iubit, atunci adevărata problemă nu este aceea de a şti cum să iubeşti. Problema este să descoperi cum de ai trăit fără iubire, care este trucul, tehnica, structura de apărare contra iubirii. Această protecţie poate şi trebuie să fie înţeleasă.

Primul lucru: noi trăim cu ego-ul, în ego, centraţi în el. Eu exist, fără a şti, fără a cunoaşte cine sunt. Spun mereu: "Eu sunt". Dar acest lucru este fals deoarece nu ştiu cine sunt. Şi până când nu ştiu cine sunt, cum pot spune "eu"? Acest "eu" este un "eu" fals. Acest fals "eu" este ego-ul. Aceasta este apărarea ta care te protejează de devoţiune.

Tu nu te poţi devota, dar poţi deveni conştient de această măsură de apărare. Dacă devii conştient de ea, se dizolvă. Astfel, cu timpul nu o vei mai susţine, nu o vei mai întări şi într-o zi vei simţi: "eu nu mai sunt." Iar când se întâmplă acest lucru, apare devoţiunea. Deci încearcă să te descoperi, să vezi dacă exişti. Este vreun centru în tine pe care să-l denumeşti "eu"? Mergi înăuntrul tău şi încearcă să descoperi unde există acest "eu", unde este sălaşul ego-ului.

Rinzai s-a dus la maestru său şi a spus: "Acordă-mi libertatea"!

Maestrul i-a spus: "Vino la mine cu tine. Dacă tu eşti, te voi face liber. Dar dacă nu eşti, cum te pot face eu liber? Eşti deja liber. Iar libertatea nu este libertatea ta. Libertatea înseamnă eliberare de "tu". Deci du-te şi descoperă acest "eu", unde exişti tu şi apoi vino la mine. Aceasta este meditaţia. Du-te şi meditează."

Rinzai se duse şi medită timp de săptămâni şi luni întregi iar apoi s-a întors şi a spus: "Eu nu sunt corpul. Doar atât am descoperit."

Maestrul i-a spus: "Înseamnă că doar până aici eşti liber. Continuă."

El încercă din nou şi spuse: "Eu nu sunt mintea, pentru că pot să-mi observ gândurile. Observatorul este diferit de ceea ce este observat - eu nu sunt mintea."

Maestrul spuse: "Acum eşti trei-pătrimi eliberat. Urmăreşte ca să descoperi cine eşti cu adevărat."

Discipolul citise, studiase şi începu să gândească: "Eu nu sunt corpul; nu sunt mintea, deci trebuie să fiu sufletul." Dar el a meditat şi a aflat că nu există sufletul, deoarece acesta nu este altceva decât informaţie mentală - doar cuvinte, doctrine, filozofii.

Astfel că într-o zi el veni alergând şi spuse: ‘Acum eu nu mai sunt!”

Şi maestrul i-a zis: “Să te învăţ acum metodele de eliberare?”

Rinzai spuse: “Sunt liber pentru că nu mai exist. Nu mai este nimeni care să fie înlănţuit. Sunt doar o vastă şi infinită goliciune, un vast nimic:”

Doar nimicul poate fi liber. Dacă eşti ceva anume, vei fi înlănţuit. Doar un vacuum, un spaţiu poate fi liber. Rinzai spunea: “Eu nu mai sunt. Nu mă mai pot găsi nicăieri.” Aceasta este libertatea. Şi pentru prima oară el s-a aplecat la picioarele maestrului său - pentru prima oară! Până atunci mai făcuse acest lucru, dar maestrul i-a spus: “Acum este pentru prima oară când mi-ai atins picioarele.”

Rinzai a întrebat: “De ce spui că pentru prima oară? Ţi-am mai atins picioarele de multe ori.”

“Dar atunci *tu* erai acolo, deci cum îmi puteai atinge picioarele cât timp erai şi *tu* acolo? Când exişti *tu*, cum poţi îngenunchea?”

“Ego-ul” nu poate niciodată să îngenuncheze. Deşi pare a face acest lucru, el de fapt îşi atinge propriile sale picioare. Maestrul i-a mai spus: “Deoarece tu nu mai exişti, mi-ai atins picioarele pentru prima dată. Şi este şi ultima dată. Prima şi ultima dată.”

Devoţiunea apare când nu exişti, altfel tu nu te poţi devota. De aceea, devoţiunea nu poate fi o tehnică. Nu te poţi devota - “*tu*”-ul este bariera. Când tu nu exişti acolo, este devoţiune. Deci “tu”-ul şi devoţiunea nu pot exista împreună, nu pot coabita. Ori tu ori devoţiunea. Mai întâi află unde eşti tu, cine eşti tu. Această cercetare interioară aduce multe, multe rezultate surprinzătoare.

Ramana Maharishi obişnuia să spună: “Întreabă-te: Cine sunt eu?” Însă a fost înţeles greşit. Chiar şi cel mai apropiat discipol al său l-a înţeles greşit. Ei credeau că prin această tehnică puteau să afle cu adevărat cine sunt ei. Dar nu este aşa! Dacă te vei întreba “Cine sunt eu?”, vei ajunge la concluzia că tu nu exişti. Nu este o întrebare pentru a afla cine eşti. Este o întrebare pentru a dizolva ideea greşită de “eu”.

Am dăruit la mulţi această tehnică de chestionare interioară - “Cine sunt eu?” După o lună sau două veneau la mine şi spuneau: “Tot nu am găsit. Cine sunt eu? întrebarea este aceeaşi şi nu are răspuns.”

Eu le spuneam; “Continuă. Într-o zi răspunsul va veni.” Şi ei sperau că răspunsul va veni. Dar nu va veni nici un răspuns, întrebarea va fi dizolvată şi va dizolva. Nu va apare vreun răspuns

de genul: “Tu eşti aceasta sau aceea.” Întrebarea se va dizolva. Atunci nu va mai fi nimeni care să se întrebe “Cine sunt eu?” Iar atunci vei cunoaşte.

Când “eu-ul” nu mai există, adevăratul “eu” se deschide. Când ego-ul nu mai este, tu pentru prima dată îţi vei întâlni fiinţa. Acea fiinţă este Vidul. Doar atunci te poţi dărui, devota; atunci te-ai dăruit. Atunci te devotezi, te dăruieşti. Deci pentru dăruire nu pot exista tehnici sau poate doar tehnici negative de acest gen: “Cine sunt eu?”

Cum operează devoţiunea? Ce se întâmplă dacă te dăruieşti? Noi vom înţelege cum operează metodele. Noi vom pătrunde în ele şi vom şti cum lucreează ele. Acestea au baze foarte ştiinţifice de lucru.

Când te devotezi, tu devii o vale; când eşti un ego, eşti precum un vârf de munte. Ego-ul înseamnă a fi deasupra oricui, esti cineva. Dacă ceilalţi te recunosc sau nu - asta este altceva. Tu consideri că eşti deasupra oricui. Eşti ca un vârf; nimic nu te poate atinge.

Cine se abandonează devine ca o vale. Va deveni adânc şi nu înalt, profund şi nu semeţ. Atunci întreaga existenţă începe de peste tot să curgă în el. El va fi doar un vacuum, doar un abis fără fund. Întreaga existenţă începe să curgă de peste tot. Poţi spune că Dumnezeu curge spre el, intră în el prin fiecare por, îl umple total.

Aceste deveniri pot fi simţite în multe feluri. Unii devoţi sunt mai avansaţi decât alţii. Chiar şi într-o devoţiune nu foarte înaltă poţi simţi aceasta. Devoţiunea către un maestru chiar dacă este mediocră, o simţi deoarece maestrul începe imediat să curgă în tine. Dacă te dăruieşti unui maestru, vei simţi brusc cum energia sa curge in tine. Dacă nu simţi aceasta, atunci poţi şti că nu te-ai predat.

Există multe poveşti care şi-au pierdut înţelesul pentru noi, deoarece nu ştim cu adevărat cum s-au petrecut. Mahakashyapa a venit la Buddha, acesta i-a atins capul cu mâna sa şi s-a întâmplat...Mahakashyapa a început să danseze. Ananda l-a întrebat pe Buddha: “Ce s-a întâmplat cu el? Eu am stat 40 de ani cu tine! Este nebun? Sau vrea să-i păcălească pe alţii? Ce s-a întâmplat cu el? Eu ţi-am atins picioarele de mii de ori.”

Bineînţeles că pentru Ananda, Mahakashyapa părea ori nebun ori prefăcut. Ananda a stat 40 de ani alături de Buddha; da, dar exista o problemă. El era fratele său mai mare - aceasta era problema. Cu 40 de ani în urmă când Ananda i-a spus când a venit la Buddha: “Eu sunt fratele tău mai mare şi după ce mă vei

iniţia voi deveni discipolul tău. Deci atunci nu o să-ţi mai pot porunci şi de aceea vreau să-mi promiţi acum trei lucruri. Primul este acela să fiu mereu cu tine. Promite-mi că nu-mi vei spune să plec de lângă tine. Te voi urma pretutindeni."

"În al doilea rând, vreau să dorm în aceeaşi cameră cu tine. Să nu-mi spui să ies afară din cameră. Voi fi ca o umbră a ta. Şi în al treilea rând, dacă aduc pe cineva la orice oră, chiar la miezul nopţii, să-i răspunzi. Să nu spui că nu este timpul potrivit. Promite-mi aceste lucruri acum, cât mai sunt fratele tău mai mare, deoarece când voi fi discipol nu voi putea să nu te ascult. Tu eşti mai mic ca mine şi poţi să-mi făgăduieşti ce ţi-am cerut."

Buddha i-a promis şi aceasta s-a transformat într-o problemă. Ananda a stat 40 de ani cu Buddha, dar el nu s-a putut devota, deoarece nu acesta este spiritul devoţiunii.

Ananda l-a întrebat de multe ori pe Buddha: "Când o să mă realizez?"

Iar Buddha spunea: "Până când nu voi muri eu, nu vei ajunge la nimic."

Şi Ananda a atins realizarea doar la moartea lui Buddha.

Ce s-a întâmplat subit cu acel Mahakashyapa? Este cumva Buddha părtinitor? Nu! El curge, el curge constant. Dar pentru a-l primi trebuie să fii o vale, un pântec. Dacă eşti deasupra lui, cum îl poţi primi? Acea energie curgătoare nu poate veni la tine, tu o vei pierde. Aşa că înclină-te. Şi într-o devoţiune faţă de un maestru energia începe să curgă. Imediat, brusc vei deveni un vehicul, un releu de mare forţă.

Există mii de povestiri...doar printr-o atingere, printr-o privire cineva a devenit iluminat. Dar nouă ni se par iraţionale, incredibile. Cum este posibil aşa ceva? Este posibil! Chiar şi o privire a maestrului te va transforma total, dar aceasta te poate transforma doar dacă ochii tăi sunt goi, doar dacă sunt precum văile. Dacă poţi absorbi privirea maestrului vei fi imediat diferit.

Acestea sunt dăruiri nu foarte înalte ce apar înaintea devoţiunii totale. Ele te pregătesc pentru devoţiunea totală. Odată ce ai cunoscut că prin devoţiune poţi primi ceva necunoscut, neaşteptat, ceva de nevisat, atunci vei fi pregătit pentru o dăruire supremă. Şi aceasta este munca maestrului - să te ajute în dăruirile de acest gen, astfel ca tu să poţi avea curajul să faci pasul spre devoţiunea totală.

3. Care sunt indiciile exacte prin care putem şti dacă tehnica practicată ne va conduce la final?

Există indicii. Primul, începi să simţi trasnformarea care se produce în tine. Tu nu mai eşti la fel. Dacă tehnica ţi se potriveşte,

imediat vei fi altă persoană. Dacă eşti un soţ, nu vei mai fi acelaşi soţ. Dacă eşti un comerciant, nu vei mai fi acelaşi comerciant. Dacă tehnica ţi se potriveşte, orice ai fi, nu vei mai fi acelaşi; acesta este primul indiciu.

Deci dacă începi să te simţi dintr-o dată altfel, află că ceva se petrece cu tine. Dacă rămâi la fel şi nu simţi acel ceva, nimic nu s-a petrecut. Acesta este primul indiciu, care arată dacă o tehnică ţi se potriveşte sau nu. Dacă da, imediat vei fi transformat, transportat într-o persoană diferită. Vei privi lumea într-un mod diferit. Ochii sunt aceiaşi, dar observatorul din spatele lor va fi diferit.

Al doilea indiciu: tot ce creează tensiuni, conflicte, începe să dispară. Nu spun că tensiunile, conflictele vor dispare după ce practici ani de zile tehnica - nu! Dacă metoda ţi se potriveşte, ele vor dispare imediat. Vei simţi că spre tine vine o vitalitate şi o vioiciune nouă; vei fi neîmpovărat. Vei începe să simţi că gravitaţia s-a schimbat. Acum pământul nu te mai atrage; mai degrabă cerul te trage spre el.

Cum te simţi când un avion decolează? Totul este tulburat.
Atunci va exista o zguduitură şi gravitaţia îşi va pierde importanţa. Acum nu pământul te atrage, te eliberezi de gravitaţie.

Aceeaşi zguduitură se produce dacă ţi se potriveşte o tehnică meditativă. Tu vei decola brusc. Brusc vei simţi că pământul şi-a pierdut sensul; că nu mai există gravitaţie. Nu mai eşti atras în jos, ci în sus. În terminologia religioasă aceasta este numită "graţie". Există două forţe - gravitaţia şi graţia. Graţia înseamnă atragere în sus; gravitaţia înseamnă atragere în jos.

De aceea în meditatie mulţi oameni simt că nu mai au greutate. Mulţi simt un gen de levitaţie interioară. Mi-au spus că se produce acest lucru atunci când tehnica li se potriveşte: "Este ciudat! Închidem ochii şi simţim că suntem puţin deasupra pământului - un metru, doi sau chiar patru deasupra pământului. Când deschidem ochii suntem însă pe podea; când închidem ochii avem senzaţia clară că levităm. Ce este asta? Când deschidem ochii vedem că nu am levitat şi că suntem tot jos."

Corpul rămâne pe pământ, dar tu totuşi levitezi. Această levitaţie este o atragere în sus. Dacă tehnica ţi se potriveşte, vei simţi clar această elevare. În acest mod operează tehnica: te face accesibil forţei ce te poate atrage în sus. Deci dacă îţi este potrivită, atunci să ştii că şi pierderea greutăţii este un indiciu.

Al treilea: orice vei face, oricât de neînsemnat ar fi acel lucru, va fi diferit. Vei merge într-un mod diferit, vei sta, vei mânca într-un mod diferit. Totul va fi diferit. Aceasta o vei simţi permanent. Uneori, o astfel de experienţă de a fi diferit creează teamă.

Unii ar putea să dorească să fie cum au fost înainte, pentru că erau obişnuiţi aşa. Era o rutină, o plictiseală, dar te simţeai confortabil în ea.

Acum peste tot vei simţi o ruptură. Vei simţi că eficienţa ta s-a pierdut. Vei simţi că utilitatea ta s-a redus. Vei simţi că eşti străin în orice loc. Dar trebuie să treci prin această perioadă. Tu te-ai transformat, nu lumea, deci nu te mai potriveşti în cadrul ei.

Ţine minte: când tehnica îţi este potrivită, tu nu te vei mai potrivi în lume. Vei deveni nepotrivit. În orice loc vei fi va lipsi ceva. Peste tot unde te vei afla vei avea senzaţia că pe acolo a trecut un cutremur. De fapt, totul a rămas la fel; doar tu te-ai transformat. Dar te vei încadra din nou, însă pe alt plan, mai înalt.

Această tulburare este la fel ca aceea a unui copil ce a trecut de la copilărie la maturitatea sexuală. La vârsta de 14-15 ani fiecare băiat se simte ciudat, simte că a devenit un altul. O nouă forţă a intrat în joc - energia sexuală. Ea nu era acolo înainte, sau era, dar ascunsă. Acum, pentru prima dată, el a devenit conştient de ea.

De aceea băieţii, fetele, când se maturizează sexual devin foarte stânjeniţi şi ciudaţi. Ei nu se află nicăieri. Nu mai sunt copii, dar nici bărbaţi sau femei, sunt la mijloc, nu se potrivesc nicăieri. Dacă se joacă cu copiii mai mici se vor simţi ciudat - se vor comporta precum adulţii. Dacă se împrietenesc cu oameni maturi - se vor simţi copii - vor fi încă copii. Nu se potrivesc nicăieri.

Acelaşi fenomen se produce atunci când ţi se va potrivi o tehnică. O nouă sursă de energie, mai puternică decât energia sexuală, devine accesibilă. Vei fi din nou într-o perioadă tranzitorie. Atunci nu te vei mai potrivi în lumea oamenilor. Nu eşti un copil, dar nu te poţi potrivi nici în lumea sfinţilor; te simţi încă stânjenit.

Deci, dacă ţi se potriveşte vreo tehnică, aceste trei indicii vor apare. Poate că nu te aşteptai să spun astfel de lucruri. Poate că te aşteptai să spun că vei deveni mai tăcut, mai liniştit, iar eu spun contrariul: vei deveni mai tulburat. Vei deveni mai tulburat, nu mai tăcut. Tăcerea va apare mai târziu. Şi dacă în această etapă apare tăcerea în loc de tulburare, află că aceasta nu este o tehnică potrivită pentru tine; este doar o ajustare a vechiului model, un alt simulacru.

Din acest motiv, mulţi oameni acceptă rugăciunea în loc de meditaţie, deoarece ea îţi poate da o consolare. Te face să te potriveşti, te ajustează pentru lumea în care trăieşti. Rugăciunea a făcut acelaşi lucru ce fac acum psihanaliştii.

Dacă eşti tulburat, ei te vor face mai puţin tulburat, te vor

ajusta pentru societate, pentru familie. Deci, a merge ani de zile la psihanalist nu te ajută, nu te face mai bun, ci doar mai şlefuit. Rugăciunea face acelaşi lucru, preoţii fac acelaşi lucru - ei te şlefuiesc.

Dacă ţi-a murit copilul şi eşti tulburat şi mergi la un preot acesta îţi va spune: "Nu fi tulburat. Dumnezeu îi iubeşte cel mai mult pe cei care mor în copilărie. El îi cheamă lângă el." Atunci te vei simţi mulţumit. Copilul tău a fost chemat "sus". Dumnezeu îl iubeşte mai mult. Sau preotul spune: "Nu fi îngrijorat, sufletul nu moare niciodată. Copilul tău este în rai."

Acum câteva zile era aici o femeie al cărei soţ murise luna trecută. Fiind foarte tulburată mi-a spus:"Asigură-mă doar că el va fi născut într-un loc mai bun şi că totul va fi bine. Doar spune-mi că nu s-a dus în iad sau că nu a devenit animal, că s-a dus în rai sau că a devenit vreun zeu. Dacă îmi poţi da această asigurare totul este ok. Atunci pot suporta totul; altfel mă simt mizerabil." Preotul i-ar spune: "Bine! Soţul tău s-a născut ca zeu în al şaptelea cer şi este foarte fericit. Şi te aşteaptă şi pe tine."

Astfel de rugăciuni doar te şlefuiesc puţin pentru a te potrivi în şablon...şi în acest mod te simţi mai bine.

Meditaţia este o ştiinţă. Ea nu te va şlefui, ci te va transforma. De aceea spun că aceste trei indicii vor apărea ca nişte semne ale transformării. Tăcerea va veni, dar nu ca o ajustare. Ea va veni ca o înflorire interioară. Atunci tăcerea nu va fi ca o ajustare faţă de societate, de familie, de afaceri - nu! Atunci tăcerea va fi o reală armonie cu universul.

Atunci o profundă armonie va înflori între tine şi totalitate, atunci va fi tăcere - dar asta mai târziu. Mai întâi vei fi tulburat, mai întâi vei deveni nebun - deoarece tu eşti nebun, dar inconştient.

Dacă o tehnică ţi se potriveşte, ea te va face conştient de felul cum eşti. De anarhia, de nebunia ta, de mintea ta, totul va ieşi la lumină. Tu eşti doar o dezordine, o încurcătură. Însă când ţi se potriveşte o tehnică, aceasta este ca o lumină şi va scoate la iveală toate iţele încurcate.

Pentru prima dată te vei întâlni cu tine însuţi, aşa cum eşti tu. Dar această întâlnire provoacă frică, ai vrea să stingi lumina şi să adormi din nou. Acesta este punctul în care maestrul este de foarte mare ajutor. El îţi va spune: "Nu-ţi fie frică. Acesta este doar începutul. Continuă."

La început această lumină îţi arată cum eşti, iar dacă continui te va transforma în ceea ce poţi fi.

Ajunge pentru azi.

3. RESPIRAŢIA - UN POD SPRE UNIVERS

03.X.1972, Bombay

Shiva răspunde:

1. O Strălucitoare-o, această experienţă poate apare între două respiraţii. După ce inspiri şi chiar înainte de a respira - fii conştientă şi vei Realiza.

2. Când expiraţia s-a terminat şi din nou înainte de a începe inspiraţia - fii conştientă de ambele momente şi vei Realiza.

3. Atunci când inspiraţia şi expiraţia se contopesc, în acel moment conştientizează rezonanţa cu energia cosmică, ca şi transcenderea oricărei energii.

4. Sau când expiraţia este completă şi respiraţia s-a oprit, ori când inspiraţia este completă şi respiraţia s-a oprit - într-o astfel de pauză universală micul eu dispare. Această experienţă spirituală este dificilă numai pentru cei impuri.

Adevărul se află întotdeauna aici. El este prezent. Nu este ceva de atins în viitor. *Tu* eşti adevărul chiar aici şi acum, nu este ceva de creat sau ceva de căutat. Înţelege foarte clar acest lucru; atunci aceste tehnici vor fi uşor de înţeles şi de practicat.

Mintea este un mecanism de dorinţe. Mintea există veşnic doritoare, veşnic caută ceva, cere ceva. Întotdeauna obiectul cerut se află în viitor; mintea nu este interesată de prezent. Ea nu se poate mişca în chiar acest moment - nu are timp pentru aceasta. Mintea are nevoie de viitor pentru mişcare. Se poate mişca ori în trecut ori în viitor; însă nu se poate mişca în prezent: nu are spaţiul necesar. Adevărul este în prezent, iar mintea ori în trecut ori în

viitor, deci nu există un punct de întâlnire al lor, a minţii şi a Adevărului.

Când mintea caută obiecte lumeşti, aceasta nu este o problemă insolvabilă; poate fi rezolvată repede. Dar când mintea începe să caute Adevărul, chiar acest efort devine fără sens, deoarece Adevărul este aici şi acum şi mintea se află în altă parte, între ele nu există întâlnire. Deci înţelege că nu poţi căuta Adevărul. Îl poţi găsi, dar nu-l poţi căuta. Obstacolul ce stă în calea descoperirii sale constă chiar în căutarea propriu-zisă.

În momentul în care începi să cauţi, te-ai îndepărtat deja de prezent, de tine însuţi, deoarece *tu* exişti întotdeauna în prezent. Căutătorul se află mereu în prezent şi ceea ce caută: în viitor; nu vei întâlni ceea ce cauţi. Lao Tzu spune: "Nu căuta, astfel vei pierde. Nu căuta şi vei găsi."

Toate aceste tehnici date de Shiva vor să orienteze mintea spre prezent. Ceea ce tu cauţi se află deja aici. Mintea trebuie orientată de la căutare spre non-căutare. Este dificil. Dacă te gândeşti la acest lucru în mod intelectual, va fi dificil. Cum să orientezi mintea de la căutare spre non-căutare? - deoarece atunci mintea va transforma chiar non-căutarea în obiectul de căutat! Va spune: "Nu căuta." Ea spune: "Eu nu voi căuta. Acum obiectul meu este non-căutarea. Acum îmi doresc starea de non-dorinţă." În acest mod, căutarea a apărut din nou, dar pe uşa din dos. De aceea, există oameni care caută obiecte lumeşti şi oameni care caută obiecte ne-lumeşti. De fapt, toate obiectele sunt lumeşti deoarece "a căuta" este cu totul legat de lume.

Deci nu poţi căuta ceva ne-lumesc. Însuşi căutatul aparţine lumescului. Dacă îl cauţi pe Dumnezeu, acel Dumnezeu va fi o parte din lume. Dacă cauţi *moksha* - eliberarea - *nirvana,* acea eliberare este parte din lume, ea nu este ceea ce transcende lumea, deoarece căutarea există doar în lume, dorinţa este lumea. Deci nu poţi dori *nirvana*, nu poţi dori non-dorinţa. Dacă încerci să înţelegi în mod intelectual, totul va deveni şi mai enigmatic.

Shiva nu spune nimic despre Adevăr, el imediat începe să dezvăluie tehnici. Iar acestea sunt non-intelectuale. Nu îi spune lui Devi: "Adevărul este aici. Nu-l căuta şi-l vei găsi." El dă imediat nişte tehnici. Ele sunt non-intelectuale. Fă-le şi mintea se va întoarce. Această întoarcere este doar o consecinţă, doar un rezultat, un efect - nu un obiect.

Dacă faci o tehnică anume, mintea se va întoarce din călătoriile ei din trecut sau viitor. Brusc te vei găsi în prezent. De aceea Buddha, Lao Tzu, Krishna, toţi au dat tehnici. Dar ei întodeauna îşi prezintă tehnicile cu ajutorul conceptelor

intelectuale. Doar Shiva este diferit. El oferă tehnicile fără vreo introducere intelectuală, fără vreo înţelegere intelectuală şi asta pentru că el ştie că mintea este şmecheră, că este viclenia întruchipată. Poate transforma totul într-o problemă. Non-căutarea va deveni o problemă.

Sunt oameni care vin la mine şi mă întreabă cum să nu dorească. Ei doresc non-dorinţa. Cineva le-a spus, sau au citit sau au auzit vreo propagandă spirituală, care spune că dacă nu doreşti vei atinge fercirea, vei fi liber şi nu vei mai suferi. Acum minţile lor caută să atingă acea stare de non-suferinţă şi de aceea ei întreabă cum să nu dorească. Mintea însă îi păcăleşte. Ei încă doresc, doar că acum obiectul s-a schimbat. Doreau bani, faimă, prestigiu, putere; acum doresc non-dorinţa. Doar obiectul s-a schimbat, dar ei au rămas la fel şi dorinţa lor a rămas neschimbată, însă problema este că acum dorinţa lor a devenit mai amăgitoare.

Datorită acestui fapt, Shiva începe imediat, fără nici o introducere. El începe imediat să vorbească despre aceste tehnici. Dacă sunt urmate aceste tehnici, ele îţi vor transforma mintea, ţi-o vor întoarce în prezent. Şi când ea vine în prezent, se opreşte, nu mai există. Este imposibil să mai fii o minte în momentul prezent. Chiar acum, dacă eşti aici şi acum, cum poţi fii minte? Gândurile încetează, deoarece ele nu se mai pot mişca. Prezentul nu are un spaţiu în care ele să se mişte; nu mai poţi gândi. Dacă tu exişti în acest moment, în chiar acest moment, cum te mai poţi mişca? Mintea se opreşte, atingi non-mintea.

Deci lucrul real este acela de a fi aici şi acum. Poţi încerca, dar efortul se poate dovedi nefolositor - deoarece dacă doreşti să fii în prezent, vei descoperi că deja te afli în viitor. Când întrebi cum să fii în prezent, întrebi de fapt tot despre viitor. Acest moment prezent se pierde în întrebare: “Cum să fiu prezent? Cum să fiu aici şi acum?” Acest moment trece, se pierde în întrebare şi mintea va începe să creeze dorinţe despre viitor; cândva vei fi într-o stare a minţii în care nu există nici o mişcare, nici o căutare, acolo va fi fericirea.

Shiva nu spune nimic despre aceasta, el pur şi simplu dă o tehnică. O faci şi brusc te descoperi aici şi acum. Şi existenţa ta de aici şi acum este Adevărul, este Libertatea, este Nirvana.

Primele nouă tehnici privesc respiraţia. Deci să înţelegem ceva despre respiraţie şi apoi vom începe tehnicile. Noi respirăm în continuu, de la naştere până la moarte. Între aceste două puncte există o schimbare permanentă. Totul se schimbă, nimic nu mai rămâne la fel, doar respiraţia este constantă între naştere şi moarte. Copilul va deveni un tânăr; tânărul va deveni bătrân.

Acesta se va îmbolnăvi, corpul se va urâţi, totul se va schimba. El va fi fericit şi nefericit, va suferi; totul se va schimba. Dar orice se întâmplă, între aceste două puncte respiraţia va exista. Fericit sau nefericit, tânăr sau bătrân, oricum ai fi, un lucru este sigur: trebuie să respiri.

Respiraţia va fi un flux continuu; nu poate exista nici o întrerupere. Dacă, chiar şi pentru câteva minute, nu mai respiri, tu nu vei mai exista. Din acest motiv, ţie nu ţi se cere să respiri, deoarece atunci totul ar fi dificil. Unii ar uita să mai respire şi atunci nu s-ar mai putea face nimic. Deci nu tu respiri, tu nu eşti întrebat dacă să respiri sau nu. Dormi, iar respiraţia îşi continuă mersul; eşti inconştient, iar respiraţia continuă, eşti în comă, dar ea funţionează în continuare. Tu nu eşti necesar pentru ea; respiraţia poate continua şi fără tine.

Respiraţia este unul din factorii constanţi ai personalităţii tale - acesta este primul lucru. Este esenţială şi fundamentală pentru viaţă - al doilea lucru. Nu poţi trăi fără ea. Viaţa şi respiraţia sunt sinonime. Respiraţia este mecanismul vieţii, iar viaţa se află în strânsă legătură cu respiraţia. De aceea noi, în India o numim prana. Noi am dat acelaşi nume pentru amândouă - prana înseamnă şi vitalitate, viaţă. Viaţa ta este respiraţia ta.

În al treilea rând, respiraţia este un pod între tine şi corpul tău. Respiraţia face legătura în mod constant între tine şi corp. Şi nu este numai atât, este şi un pod între tine şi univers. Corpul este doar universul ce a venit aproape de tine.

Corpul tău este o parte din univers. Totul în corp este parte din univers - fiecare celulă, fiecare particulă. El este cel mai aproape de univers. Respiraţia este podul. Dacă podul s-a rupt, tu nu te mai afli în corp. Nu te mai afli în univers. Atunci te duci într-o dimensiune necunoscută; nu mai poţi fi găsit în timp şi spaţiu. Deci respiraţia este podul între tine, timp şi spaţiu.

De aceea, respiraţia este foarte importantă - cel mai important lucru. Primele nouă tehnici se ocupă de respiraţie. Dacă poţi lucra asupra ei, te vei afla brusc în prezent; vei atinge sursa vieţii; vei putea transcende timpul şi spaţiul; vei putea să te afli în lume şi de asemenea dincolo de ea.

Respiraţia are două puncte. Unul este acela când atinge corpul şi universul, iar celălalt este acela care te atinge pe tine şi care transcende universul. Noi cunoaştem doar o parte a ei. Când se mişcă în univers, în corp, o cunoaştem. Dar ea se mişcă mereu din corp spre "ne-corp"', din "ne-corp" spre corp. Noi nu cunoaştem celălalt punct al ei. Dacă devii conştient de celălalt pol al ei, de celălălt capăt al podului, brusc vei fi transformat, transportat într-o altă dimensiune.

Dar ţine minte, ceea ce spune Shiva nu este yoga, ci tantra. Şi yoga lucreează asupra respiraţiei, dar într-un mod diferit faţă de tantra. Yoga încearcă să sistematizeze respiraţia. Dacă reuşeşti aceasta, atunci sănătatea ţi se va îmbunătăţi, viaţa se va prelungi; vei fi mai puternic, mai plin de energie, mai vital, mai proaspăt, mai tânăr. Dar tantra nu se ocupă de acest lucru. Tantra nu se ocupă de sistematizarea ei, ci de folosirea ei ca tehnică pentru a te întoarce spre interior. Nu trebuie să practici un anumit stil, un sistem anume de respiraţie - nu! Trebuie să iei respiraţia exact aşa cum este ea. Trebuie doar să devii conştient de anumite puncte existente în respiraţie.

Acestea există, dar nu suntem conştienţi de ele. Noi am respirat şi continuăm să o facem - ne naştem şi murim respirând - dar nu suntem conştienţi de anumite puncte ale ei. Şi asta este ciudat. Omul caută scrutând adânc spaţiul, merge pe Lună; încearcă să ajungă departe în spaţiu, dar el nu a învăţat încă ce este viaţa sa. Există anumite puncte ale respiraţiei pe care nu le-ai observat niciodată, iar aceste puncte sunt cele mai apropiate porţi prin care poţi intra într-o lume diferită, într-o existenţă şi conştiinţă diferită. Dar acestea sunt foarte subtile.

A observa Luna nu este dificil. Chiar şi să o atingi nu este dificil; este doar o călătorie materială, grosieră. Pentru ea ai nevoie de tehnologie, de informaţii, de mecanisme şi apoi poţi ajunge pe Lună. Respiraţia este cel mai apropiat lucru faţă de tine şi cu cât un lucru este mai aproape, cu atât este mai dificil de perceput. Este atât de aproape încât nu există nici un spaţiu între tine şi el. Sau altfel spus, între tine şi respiraţie există un spaţiu atât de infim încât ai nevoie doar de un singur moment pentru a deveni conştient de anumite puncte. Aceste puncte sunt bazele acestor tehnici.

Acum vom pătrunde în fiecare tehnică.

1. Shiva spune: "O Strălucitoare-o, această experienţă poate apare între două respiraţii. După ce inspiri şi chiar înainte de a expira - fii conştientă şi vei Realiza.

Aceasta este tehnica. După ce inspiri - şi chiar înainte de a expira - fii conştient. Fii conştient între aceste două puncte… şi vei Realiza. Când aerul intră, observă. Pentru un moment, sau o miime dintr-un moment, nu există respiraţie - înainte de a ieşi, de a expira. Aerul intră; atunci există un punct în care respiraţia se opreşte. Apoi expiri. Şi după expiraţie există există un moment, sau o parte a unui moment, în care respiraţia se opreşte. Apoi apare inspiraţia.

Înainte de inspiraţie sau expiraţie există un moment când tu nu respiri. În acel moment se poate produce minunea, deoarece când nu respiri tu nu te afli în lume. Înţelege acest lucru: de fiecare dată când nu respiri eşti ca mort; tu eşti total liniştit. Dar acel moment este atât de scurt, încât nu-l observi.

Pentru tantra, fiecare expiraţie este o moarte şi fiecare inspiraţie este o naştere. Inspiraţia este renaştere; expiraţia este moarte. Expiraţia este sinonimă cu moartea, iar inspiraţia este sinonimă cu naşterea. Deci, odată cu fiecare respiraţie mori şi renaşti. Hiatusul dintre ele este foarte scurt, dar profund, iar o atenţie şi observaţie sinceră te va face să-l simţi. Când simţi acest hiatus, Shiva spune: fii conştient. Astfel nu mai este nevoie de altceva. Eşti binecuvântat, atunci ai cunoscut; acel ceva s-a produs.

Nu trebuie să-ţi reglezi respiraţia. Las-o aşa cum este. Pare atât de simplu. Poţi printr-o tehnică aşa de puerilă să cunoşti Adevărul? A cunoaşte Adevărul înseamnă a cunoaşte ceea ce nu moare şi nici nu se naşte, înseamnă acel element etern ce există veşnic. Poţi cunoaşte inspiraţia sau expiraţia, dar poţi să nu cunoşti niciodată acest hiatus.

Încearcă. Brusc vei atinge acel punct - şi îl poţi atinge; el este deja aici. Nu trebuie să-ţi adaugi nimic structurii tale, acesta se află deja în tine. Totul există deja în tine, cu excepţia conştientizării. Deci cum să devii conştient?Mai întâi, devin-o conştient de inspiraţie.Priveşte-o, urmăreşte-o. Uită totul, doar urmăreşte inspiraţia - fiecare derulare a ei.

Când energia îţi atinge nările, simte-o acolo. Apoi las-o să intre. Fii alături de ea pe deplin conştient. Când pătrunzi cu ea în interior, nu o pierde. Nu o lua înainte şi nici nu rămâne în urmă, mergi odată cu ea. Ţine minte: nu o lua înainte, dar nu trebuie să rămâi nici în urma ei; fii simultan, odată cu ea.

Respiraţia şi conştienţa trebuie să devină una. Când energia intră - intri şi tu. Doar atunci va fi posibil să atingi punctul ce există între două respiraţii. Nu va fi uşor. Mişcă-te odată cu prana în interior, mişcă-te în exterior odată cu ea; înăuntru-afară, înăuntru-afară.

În special Buddha a folosit această metodă şi astfel a devenit o metodă budistă. În terminologia buddhistă este cunoscută ca *Anapanasati yoga*. Iar la baza iluminării lui Buddha a stat această tehnică - doar ea.

Toate religiile şi înţelepţii lumii s-au realizat printr-o tehnică sau alta. Şi toate aceste tehnici se află în aceste 112 metode. Prima, adică cea de astăzi , este o tehnică budistă. Ea a ajuns să fie cunoscută în lume ca o tehnică budistă, deoarece Buddha a atins

iluminarea prin ea.

Buddha a spus: “Fii conştient de respiraţia ta, cum energia intră, cum iese - cum intră, cum iese.” El nu a menţionat niciodată de acel hiatus, deoarece nu era nevoie. Buddha a crezut şi a simţit că dacă te preocupă acel hiatus dintre respiraţii, atunci această preocupare poate să-ţi tulbure conştientizarea. Aşa că a spus doar: “Fii conştient. Când energia intră, mişcă-te cu ea şi când iese, ieşi odată cu ea. Doar fă acest lucru: intră şi ieşi simultan cu prana.” Nu a spus niciodată nimic despre ultima parte a tehnicii. Motivul pentru care nu a menţionat acest lucru este acela că el avea de-a face cu oameni obişnuiţi şi asta ar fi putut să creeze o dorinţă în ei de a atinge acel interval. Iar această dorinţă ar deveni o barieră în calea conştientizării, pentru că dacă doreşti să atingi acel interval, deja o iei înainte. Respiraţia va intra şi tu o vei lua înainte, deoarece eşti interesat de hiatus. Buddha nu menţionează nimic de acest hiatus şi de aceea tehnica sa nu este completă, este doar pe jumătate.

Însă cealaltă jumătate îi urmează în mod automat primei jumătăţi. Dacă vei continua să practici conştientizarea respiraţiei, brusc într-o zi anume, fără să-ţi dai seama, vei atinge acel interval. Deoarece cu cât conştiinţa ta va deveni mai pătrunzătoare, mai profundă, mai intensă, cu atât ea va deveni mai solidă, mai trează - întreaga lume va deveni mai ştearsă, mai fadă; lumea ta este doar inspiraţia şi expiraţia, ea este arena conştiinţei tale - brusc vei simţi acel hiatus, în care nu există nici o respiraţie.

Când te mişti atent, odată cu respiraţia şi când nu mai există respiraţie, cum ai putea rămâne inconştient? Vei deveni brusc conştient de faptul că acolo nu mai este nici o respiraţie şi va veni un moment în care vei simţi că respiraţia nici nu intră nici nu iese. Respiraţia s-a oprit complet. În acea oprire poţi deveni pe deplin conştient de natura ta divină.

Această singură tehnică, este de ajuns pentru milioane de oameni. Întreaga Asie a încercat şi adoptat timp de secole întregi această tehnică. Tibetul, China, Japonia, Burma, Thailanda, Sri Lanka - întreaga Asie, cu excepţia Indiei, a urmat această tehnică. Mii şi mii de oameni au atins iluminarea prin ea. Şi este doar prima tehnică. Dar din păcate, deoarece tehnica a fost asociată cu numele lui Buddha, hinduşii au respins-o. Deoarece ea a devenit cunoscută ca fiind o metodă budistă, hinduşii au uitat-o complet. Dar nu numai din această cauză, ci şi din alt motiv. Fiind prima tehnică menţionată de Shiva, mulţi buddhişti au pretins că *Vijnana Bhairava Tantra* este budistă şi nu hindusă.

Însă nu este nici una nici alta - o tehnică este doar o tehnică.

Buddha a folosit-o, dar ea exista deja pentru a fi folosită. Buddha a devenit iluminat, a devenit un buddha datorită acestei tehnici. Tehnica exista înainte de apariţia lui Buddha. Realizeaz-o. Este una dintre cele mai simple tehnici - comparată cu altele. Alte tehnici vor fi mai dificile. De aceea este şi menţionată prima.

2. Cum expiraţia s-a terminat şi din nou înainte de a începe inspiraţia - fii conştientă de ambele momente şi vei Realiza.

Aceasta este aproape la fel cu prima, dar cu o mică diferenţă. Accentul nu se pune acum pe hiatus, ci pe transformarea expiraţiei în inspiraţie şi invers. Inspiraţia şi expiraţia formează un cerc. Ţine minte că ele nu sunt două paralele. Noi întotdeauna le privim sau le credem ca fiind paralele. Tot la fel crezi şi tu? Nu sunt aşa. Inspiraţia este jumătate de cerc; expiraţia este cealaltă jumătate de cerc. Deci înţelege acest lucru: ele creează un cerc. Nu sunt paralele, deoarece paralele nu se întâlnesc niciodată. În al doilea rând, inspiraţia şi expiraţia nu sunt două, ci una. Este acelaşi suflu care iese şi intră şi de aceea ea are o curbură. Ea trebuie să se întoarcă undeva anume.

De ce se pune accentul pe acea turnură, pe acea curbură? Shiva spune: conştientizează momentele în care respiraţia îşi schimbă sensul şi vei realiza sinele, vei cunoaşte Adevărul.

Dacă ştii să conduci o maşină probabil eşti familiarizat cu treptele de viteză. De fiecare dată când schimbi viteza, trebuie să treci printr-o treaptă neutră, printr-un punct mort. De la prima treaptă treci la a doua, de la aceasta treci la a treia, dar întotdeauna când le schimbi trebuie să treci prin acel punct mort. Acel punct mort este punctul de turnură. În acel punct, prima viteză devine a doua, a doua devine a treia. Când suflul intră şi iese, el trece printr-un astfel de punct mort; altfel nu ar putea să iasă. Trece printr-un teritoriu neutru.

În acel teritoriu neutru tu nu eşti nici corp nici suflet, nici fizic nici mental, deoarece fizicul este o treaptă de viteză a existenţei, a fiinţei tale, iar mentalul este o altă treaptă. Treci din treaptă în treaptă, dar trebuie să treci şi printr-un punct mort, în care nu eşti nici corp şi nici minte. În acel punct tu *doar eşti*: eşti doar existenţă - pură, simplă, non-mentală.

De aceea se pune accentul pe întoarcere. Omul este o maşină - o maşină foarte complicată. Tu ai multe trepte de viteză în corp şi minte. Tu nu eşti conştient de acest complex mecanism, dar eşti o maşină foarte complexă. Şi este bine că nu eşti conştient; altfel ai putea înnebuni. Corpul este un mecanism atât de complex, încât oamenii de ştiinţă spun că dacă s-ar putea construi o uzină care să facă tot ce face corpul uman, aceasta s-ar întinde pe

o suprafaţă de 6 kilometri pătraţi, iar zgomotul produs ar acoperi o suprafaţă de 150 kilometri pătraţi.

Corpul este un aparat extraordinar - cel mai măreţ. Tu ai milioane şi milioane de celule şi fiecare este vie. Altfel spus, eşti un mare oraş cu 60 de trilioane de celule; înlăuntrul tău trăiesc 60 de trilioane de cetăţeni şi cu toate acestea el continuă să existe liniştit şi tăcut. În fiecare moment, acest mecanism lucreează. Este foarte complex. Aceste tehnici se vor raporta la multe puncte din corpul şi mintea ta, la mecanismul ce există în ele. Însă întotdeauna accentul se va pune pe acele puncte în care tu nu mai faci parte din mecanism - ţine minte acest lucru. Există momente când schimbi treptele de viteză.

De exemplu, noaptea când vrei să adormi schimbi viteza, deoarece ziua ai nevoie de un mecanism diferit pentru starea de veghe - atunci funcţionează o altă parte a minţii. Când adormi, acea parte va deveni nefuncţională. Atunci va începe să funţioneze altă parte a minţii, iar până la intrarea acesteia în funcţiune există un hiatus, există un interval, o curbură prin care trebuie să treci. Dimineaţa când te scoli, din nou schimbi viteza. Când te înfurii, atunci schimbi din nou viteza.

Când te înfurii, respiraţia se va schimba brusc.Va deveni haotică, mai agitată. Te vei simţi sufocat; în ea va apare un tremurat. Atunci întregul corp ar vrea să facă ceva, să distrugă ceva, ca acea sufocare să dispară. Respiraţia se va schimba; sângele va avea un alt ritm, o altă mişcare. În corp se vor produce alte reacţii. Când te înfurii, devii un alt om.

Porneşti o maşină. Ambaleaz-o şi nu o băga în nici o viteză. Va începe să vibreze, să tremure, dar nu va putea să se mişte; se va înfierbânta. De aceea, când te înfurii şi nu poţi face nimic, te înfierbânţi. Mecanismul este gata de pornire şi tu nu porneşti - atunci el va clocoti. Tu eşti un mecanism, dar, bineînţeles, nu numai atât. Tu eşti mult mai mult, însă acest "mult mai mult" trebuie descoperit. Când intri într-o viteză totul se schimbă în interior. Când schimbi viteza, acolo apare "un punct mort".

Fii conştient la această întoarcere a respiraţiei. Este o întoarcere foarte scurtă; trebuie să observi foarte atent, foarte minuţios. Iar noi nu avem încă capacitatea aceasta de observare; nu putem observa nimic. Dacă îţi spun: "Observă această floare; observă această floare pe care ţi-o dau" - tu nu o poţi face. Pentru un singur moment vei reuşi, dar apoi vei începe să te gândeşti la altceva. Poate va fi ceva legat de floare, dar nu va fi floarea. Te poţi gândi la floare, cât este de frumoasă - dar atunci deja te-ai îndepărtat de ea. Acum în observarea ta nu mai există floarea,

câmpul atenţiei tale s-a schimbat. Poţi spune că este albă sau roşie ... dar te-ai îndepărtat de ea. Observare înseamnă a rămâne fără cuvinte, fără gânduri - doar a rămâne cu.... Dacă poţi rămâne cu o floare timp de trei minute, complet nemişcat, fără mişcarea minţii, se va petrece ceva extraordinar. Atunci vei Realiza Supremul.

Însă noi nu suntem observatori. Nu suntem atenţi, alerţi, conştienţi; nu putem să fim atenţi la nimic. Continuăm să sărim de la una la alta. Aceasta este însă o parte a moştenirii noastre, a moştenirii ce am primit-o de la maimuţe. Mintea noastră este doar o dezvoltare a minţii unei maimuţe. Aşa că noi continuăm să sărim dintr-un copac într-altul. Maimuţa nu poate sta o clipă liniştită. De aceea, Buddha a şi insistat atât de mult asupra practicii de a sta nemişcat, deoarece minţii nu i se va mai permite - atunci să sară unde vrea.

În Japonia există un tip special de meditaţie numită Zazen. Cuvântul "zazen" înseamnă a sta nemişcat fără să faci nimic. Atunci nu permiţi apariţia nici unei mişcări. Vei sta ca o statuie - mort, nemişcat. Dar nu este nevoie să stai ca o statuie ani de zile. Dacă poţi observa curgerea respiraţiei fără să ai vreo mişcare a minţii, vei pătrunde în tine însuţi; dincolo de interior.

De ce sunt atât de importante aceste "puncte moarte"? Sunt importante deoarece în ele energia te părăseşte pentru a se îndrepta spre o altă direcţie. Era cu tine când a intrat; va fi din nou cu tine când va ieşi. Dar în acest punct de întoarcere ea nu este cu tine şi tu nu eşti cu ea. În acel moment ea, este diferită de tine şi tu de ea: dacă respiraţia este viaţă, atunci tu eşti mort; dacă ea este corp, atunci tu vei fi ne-corp; dacă ea este minte, atunci tu esti non-minte...în acel moment.

Mă întreb dacă ai observat faptul că atunci când îţi opreşti respiraţia, mintea se opreşte subit. Dacă acum îţi vei opri respiraţia, mintea ta se va opri brusc. O bruscă oprire a respiraţiei şi mintea se va opri. De ce? Deoarece ele sunt despărţite. Doar o respiraţie ce se mişcă este legată de minte, de corp; când respiraţia nu se mişcă, este nelegată. Atunci tu te afli în punctul mort. Maşina merge, motorul este pornit, face zgomot - este gata de plecare - dar nu este în viteză, iar atunci corpul maşinii şi mecanismul ei nu sunt unite. În acel moment maşina este divizată în două. Este gata de plecare, dar mecanismul de transmisie nu este unit cu ea. La fel se întâmplă şi la punctul de unire al celor două arcuri respiratorii. Tu nu eşti unit cu ea. În acel moment poţi foarte uşor să devii conştient de cine eşti. Ce este această fiinţă? Oare ce ar fi ea? Cine se află în interiorul

casei corpului? Cine este stăpânul? Sunt eu doar casa sau există şi un stăpân? Sunt eu doar mecanismul sau altceva ce controlează acest mecanism? În acel punct de inflexiune, Shiva spune: Realizează. Doar fii conştient de acel punct şi vei fi Realizat Sinele.

3. Atunci când inspiraţia şi expiraţia se contopesc, în acel moment conştientizează rezonanţa cu energia cosmică, ca şi transcenderea oricărei energii.

Noi suntem divizaţi în centru şi periferie. Corpul este periferia pe care noi o cunoaştem. Cunoaştem circumferinţa, dar nu ştim ce este centrul. Când expiraţia se contopeşte cu inspiraţia, când ele devin una, când nu poţi spune care este una sau cealaltă...când este dificil să defineşti, să demarci, atunci există un moment de fuziune. Respiraţia este statică. Când iese este dinamică; când intră este dinamică. Când este nemişcată, tăcută, tu te afli aproape de centru. Punctul acesta de fuziune al inspiraţiei şi expiraţiei este centrul tău.

Priveşte astfel: când respiraţia intră, unde se duce? Spre centru, atinge centrul. Când iese, de unde iese? Din centrul tău. Centrul trebuie atins. De aceea, misticii taoişti şi zen spun că nu capul este centrul tău, ci buricul. Respiraţia merge spre el şi apoi iese. Ea merge spre centru.

Priveşte un copil ce doarme, observă-i respiraţia. Când inspiră, abdomenul se ridică. Pieptul nu este afectat. De aceea copii nu au pieptul mare, ci burta-au abdomene foarte dinamice. Respiraţia intră şi abdomenul se ridică; respiraţia iese şi abdomenul coboară; abdomenul se mişcă. Copiii se află în centrul lor. De aceea ei sunt atât de fericiţi, plini de energie, neobosiţi şi se află mereu în momentul prezent, fără trecut, fără viitor.

Un copil poate fi mânios. Când este înfuriat, el este total înfuriat, devine furia. Atunci mânia sa nu este un lucru urât. Când cineva este înfuriat total, această mânie are frumuseţea sa, deoarece totalitatea este întotdeauna frumoasă.

Un copil chiar şi în furie sau violenţă este total. Faţa sa devine strălucitoare şi frumoasă; el este aici şi acum. Furia sa nu priveşte trecutul sau viitorul, el nu o calculează, ci doar este furios. Copilul se află în centrul său. Când te afli în centru, întotdeauna vei fi total. Orice vei face va fi un act total, bun sau rău, va fi total. Când eşti fragmentat, când eşti afară din centru, fiecare act va fi doar un fragment din tine. Atunci doar o parte va acţiona, nu totalitatea. Noi toţi am fost copii. De ce pe măsură ce creştem respiraţia devine superficială? Ea nu mai ajunge în abdomen; nu

---

*- *n.t. = şi in tradiţia voghină se vorbeşte de Kanda - centru subtil situat in zona ombilicului de la care pornesc toate nadi-urile fiinţei.*

mai atinge buricul. Dacă ar fi putut pătrunde în jos, spre abdomen, nu ar mai fi fost superficială, dar acum ea doar atinge pieptul si pe urmă iese. Nu mai atinge buricul. Îţi este frică de centru, pentru că dacă ajungi în el vei fi total.

Iubeşti : dacă respiri din centru vei curge în iubire total. Dar ţi-e frică. Îţi este frică să fii atât de vulnerabil, atât de deschis faţă de cineva, oricine ar fi celălalt, iubita, iubitul, ţi-e teamă. Un altul este acolo. Dacă eşti total deschis, vulnerabil, nu ştii ce se poate întâmpla. Atunci tu eşti complet. Ţi-e teamă să te dăruieşti complet cuiva. Nu poţi respira; nu poţi avea o respiraţie adâncă, profundă. Nu-ţi poţi relaxa respiraţia astfel ca ea să ajungă în centru - deoarece atunci actele tale devin totale.

Datorită fricii de a fi total respiri superficial. Respiri la minim, nu la maxim. De aceea viaţa pare atât de seacă, pare atât de lipsită de viaţă. Dacă respiri la minim, viaţa va deveni seacă; trăieşti la minim, nu la maxim. Dar poţi trăi la maxim - atunci viaţa va fi o abundenţă. Însă atunci va apare o problemă. Dacă viaţa va fi o curgere abundentă nu vei putea fi un soţ sau o soţie.

Dacă viaţa va fi o curgere abundentă, iubirea va fi o revărsare abundentă. Atunci nu te vei mai putea opri doar la cineva. Atunci vei curge peste tot; toate dimensiunile vor fi umplute de tine. Însă mintea simte pericolul şi deci este mai bine să nu fii viu. Cu cât eşti mai mort, cu atât eşti mai în siguranţă, cu atât totul va fi sub control. Atunci poţi deţine controlul; şi vei rămâne stăpânul. Vei simţi că eşti stăpânul, când controlezi. Poţi controla furia, iubirea, totul. Dar acest control este posibil doar la nivelul minim al energiei tale.

Fiecare trebuie să fi simţit vreodată momente de trecere bruscă de la nivelul minim la cel maxim. Dacă mergi la o staţiune montană, şi ieşi din închisoarea ce o reprezintă oraşul, te vei simţi brusc liber. Cerul este vast, pădurea este verde, iar vârfurile munţilor ating norii. Brusc vei avea o respiraţie profundă. Poate că nu ai observat acest lucru, dar este adevărat.

Când te duci la munte, observă. Nu staţiunea propriu-zisă face schimbarea, ci respiraţia ta. Faci o respiraţie profundă şi spui, “Ah!” Atingi cerul, pentru un moment devii total şi totul este fericire. Această fericire nu vine de la staţiune, ci din centrul tău - pe care l-ai atins brusc.

În oraş te temeai. Acolo peste tot eşti înconjurat de ceilalţi şi te controlai. Nu puteai ţipa, nu puteai râde. Ce ghinion! Nu puteai cânta şi dansa pe străzi. Ţi-era frică - poate după colţ era vreun poliţist sau vreun preot sau vreun judecător sau vreun politician. Cineva trebuia să fie după colţ şi tu nu puteai dansa

pe stradă. Bertrand Russell a spus: “Iubesc civilizaţia, dar noi am ajuns civilizaţi plătind un preţ mult prea mare.” Nu poţi dansa pe străzi, dar poţi merge la o staţiune şi brusc vei putea face asta. Vei fi singur cu cerul iar el nu este o închisoare, văzduhul nu te opreşte de la nimic. Este doar o deschidere, o deschidere vastă - infinită. Brusc vei face o respiraţie adâncă ce va atinge centrul şi fericirea. Dar asta nu va dura mult. Într-o oră sau două staţiunea va dispare. Tu vei fi acolo, dar staţiunea nu va mai fi.

Grijile vor reveni. Vei începe să te gândeşti să dai un telefon în oraş sau să scrii o scrisoare soţiei sau vei începe să te gândeşti că peste trei zile trebuie să te întorci şi trebuie să faci pregătirile de plecare; De-abia ai ajuns şi deja faci aranjamentele de plecare. Te întorci imediat ce ai ajuns.

Acea respiraţie nu-ţi era cunoscută; a fost doar un moment de graţie. Datorită schimbării de situaţie, viteza s-a schimbat. Te afli într-o altă situaţie şi nu poţi avea aceeaşi respiraţie şi astfel, pentru un moment apare o nouă respiraţie. Ai atins centrul şi ai simţit fericirea.

Shiva spune că în fiecare moment atingi centrul sau că îl poţi atinge. Fă respiraţii lente, profunde. Atinge centrul; nu respira din piept - este un truc. Civilizaţia, moralitatea, educaţia, au creat o respiraţie superficială.

Până când umanitatea nu devine nerepresivă faţă de sex, omul nu poate respira profund. Dacă respiraţia pătrunde adânc în abdomen, ea va da energie centrului sexual. Ea atinge centrul sexului; masează din interior centrul sexual. Acest centru sexual va deveni mai activ, mai viu. Civilizaţia se teme de sex. Noi nu le permitem copiilor să-şi atingă sexul; spunem: “Stop! Nu face asta! Nu pune mâna!” Priveşte un copil care îşi atinge sexul şi imediat îi spui: “Nu face asta!”

Atunci vei observa că respiraţia sa devine imediat superficială - deoarece nu numai mâna atinge sexul, ci în adânc şi respiraţia îl atinge. Iar dacă respiraţia îl atinge, atunci este dificil de oprit mâna să nu o facă. Dacă mâna se opreşte din a face aceasta, atunci este necesar ca mai întâi să nu-l mai atingă respiraţia, ea nu va trebui să coboare adânc. Trebuie să rămână superficială. Noi ne temem de sex. Partea de jos a corpului nu este numai fizic aflată jos, ci şi ca valoare a căzut. Este condamnată ca fiind “joasă”, “inferioară”. Nu trebuie să mergi în adânc, ci rămâi la suprafaţă. Este un “păcat” dacă respirăm în jos. Dacă predicatorilor li s-ar permite ei ar schimba întregul mecanism. Aceştia ar îndrepta respiraţia spre cap, în sus. Atunci nu ai mai fi simţit deloc sexul.

Dacă dorim să dăm naştere unei umanităţi fără sex, va trebui să schimbăm sistemul de respiraţie. Respiraţia va trebui să se ducă în cap, spre *sahasrara* - cea de-a şaptea chakra - şi apoi să iasă prin gură. Acesta ar trebui să fie traseul ei: de la gură spre sahasrara şi înapoi. Nu trebuie să coboare mai jos pentru că este periculos. Cu cât cobori mai jos, cu atât mai mult atingi straturile profunde ale biologicului. Astfel, când atingi centrul din abdomen eşti aproape de centrul sexului - foarte aproape. Trebuie să fie aproape, deoarece sexul este viaţă.

Respiraţia înseamnă viaţă de sus în jos; sexul este viaţă de jos în sus. Energia sexuală curge şi energia respiraţiei curge. Pasajul respiraţiei se află în partea de sus a corpului, iar cel al sexului în partea de jos. Când ele se întâlnesc, creează viaţa; când se întâlnesc, ele creează biologicul, bioenergie. Deci, dacă ţi-e teamă de sex, nu trebuie decât să creezi o distanţă între acestea două şi să nu le permiţi să se întâlnească. Într-adevăr, omul civilizat are un mare handicap; nu cunoaşte nimic despre respiraţie şi va fi dificil pentru noi să înţelegem această sutră.

Shiva spune, *Atunci când inspiraţia şi expiraţia se contopesc, în acel moment conştientizează rezonanţa cu energia cosmică, ca şi transcenderea oricărei energii*. El foloseşte termeni foarte contradictorii şi de neînţeles: “transcenderea energiei", “energia cosmică”. Corpul, mintea ta nu poate produce energie, ele au ca sursă energia cosmică. Energia corpului şi a minţii este transcensă atunci când îti cunoşti identitatea.

Energia corpului este doar o energie gen carburant. Nu este altceva decât benzină. Mănânci, bei ceva - aceasta creează energie. Hrana este doar combustibil pentru corp. Încetează să mai mănânci şi să mai bei iar corpul va muri. Nu chiar acum, va dura cel puţin trei luni, deoarece ai rezervoare de benzină suplimentară. Ai acumulat destulă energie până acum; aceasta poate să-ţi ajungă pentru trei luni fără să mai mergi pe la benzinărie. Tu ai acest rezervor pentru cazuri de urgenţă.

Centrul nu ia energie - carburant. De aceea Shiva spune transcenderea energiei. El nu este dependent de mâncarea şi băutura ta. Se află în legătură cu sursa cosmică; este energia cosmică. De aceea spune să conştientizezi energia cosmică, ca şi transcenderea ei. În momentul în care poţi simţi centrul din care respiraţia iese sau intră, punctul în care procesele respiratorii se contopesc, dacă devii conştient de el, atunci apare Iluminarea.

4. Sau când expiraţia este completă şi respiraţia s-a oprit, ori când inspiraţia este completă şi respiraţia s-a oprit - într-o astfel de pauză universală micul eu dispare. Această experienţă

spirituală este dificilă numai pentru cei impuri.

Însă este dificilă deoarece spune: *Această experienţă spirituală este dificilă numai pentru cei impuri.*

Dar cine este pur? Este dificilă pentru tine; nu o poţi practica, însă uneori o poţi simţi brusc. Dacă conduci o maşină şi simţi că este gata să se producă un accident, atunci respiraţia se va opri. Într-o astfel de urgenţă nu poţi respira; nu-ţi poţi permite asta. Totul se opreşte.

...*Micul eu dispare*, micul tău eu este o necesitate, de utilitate zilnică. În stări de urgenţă nu ţi-l mai poţi aminti. Cine eşti - numele, contul bancar, prestigiul - totul dispare. Când maşina ta este gata să se lovească de alta, în acel moment va apare moartea. Atunci va exista o pauză. Chiar şi cei impuri au o astfel de pauză. Brusc, respiraţia se opreşte. Dacă în acea clipă poţi fi conştient, poţi atinge finalul.

Călugării zen au lucrat mult în Japonia cu această metodă. De aceea, metodele lor par foarte ciudate, absurde, stranii. Ei au făcut multe lucruri inimaginabile. De exemplu, un maestru alungă pe cineva din templu. Sau brusc va începe să-şi bată discipolul, fără să aibă un motiv anume.

Stai liniştit lângă maestru şi totul este ok. Stai de vorbă cu el şi brusc începe să te bată, pentru a crea acea ruptură, acea pauză. Dacă ai făcut ceva ce nu trebuia şi el va începe să te bată, atunci există o cauză pentru comportamentul său - pauza nu s-ar produce - şi mintea va începe să înţeleagă: "Am făcut ceea ce nu trebuia şi de aceea mă bate."

Mintea se aştepta la aşa ceva şi nu mai apare acel hiatus. Dar ţine minte că un maestru zen nu te va bate dacă îl jigneşti, atunci va râde, deoarece râsul poate crea acel hiatus. L-ai jignit şi ai spus tot felul de prostii, iar acum te aştepţi să riposteze, să se înfurie. Dar el începe să râdă şi să danseze. Acest lucru va crea pauza. Nu poţi înţelege. Iar dacă nu poţi înţelege, mintea se opreşte şi odată cu ea şi respiraţia. Oricum una o implică pe cealaltă - dacă respiraţia se opreşte, mintea se opreşte; dacă mintea se va opri, atunci respiraţia se va opri.

Dar când crezi că maestrul este mulţumit de tine şi gândeai: "Acum maestrul este mulţumit şi satisfăcut" - brusc începe să te bată cu băţul şi te va bate fără milă - deoarece aparent maeştrii zen nu au milă. Începe să te bată şi nu poţi înţelege ce se întâmplă. Mintea se opreşte şi acolo apare pauza. Dacă cunoşti tehnica, prin ea îţi poţi cunoaşte Sinele.

Există multe povestiri, care spun că unii au atins starea de buddha doar prin simpla bătaie a maestrului. Nu poţi înţelege

aşa ceva - ce non-sens! Cum poate cineva să se ilumineze dacă este bătut sau dacă este aruncat pe fereastră? Chiar dacă cineva te omoară, tot nu atingi Iluminarea. Dar dacă pătrunzi în această tehnică, atunci vei înţelege şi aceste exemple.

În Occident, în special în ultimii 30-40 de ani, zen-ul a devenit foarte cunoscut - este o modă. Dar până când oamenii nu vor cunoaşte această tehnică, nu vor putea înţelege zen-ul. Ei pot imita zen-ul, dar acest lucru este fără de folos. Poate fi chiar periculos. Acestea nu sunt lucruri de joacă. Întreaga tehnică din zen se bazează pe această a patra tehnică a lui Shiva. Astăzi, însă noi, indienii, trebuie să importăm zen-ul din Japonia, deoarece am pierdut tradiţia; nu o mai cunoaştem. Shiva era un expert al acestei metode. Când Shiva s-a dus cu *bharat*, cu procesiunea sa, cu alaiul său să se căsătorească cu Devi, întregul oraş trebuie să fi simţit pauza...întregul oraş!

Tatăl lui Devi nu era de acord să o căsătorească pe fata sa cu acest ascet - Shiva a fost primul ascet. Tatăl lui Devi era cu totul împotriva sa. Şi nici un tată nu ar fi permis acea căsătorie. Nici un tată nu ar fi permis fiicei sale să se căsătorească cu Shiva. Dar Devi a insistat astfel că a trebuit să fie de acord - nu a dorit, dar a fost de acord.

Apoi a venit timpul procesiunii mariajului. Se spune că oamenii începuseră să alerge ca să-l vadă pe Shiva şi alaiul său. Erau undeva în "al nouălea cer". Toţi cei din procesiune jucau, dansau, râdeau, ţipau, era un extaz total. Întregul oraş era zbuciumat. Probabil că au simţit pauza, hiatusul.

Orice lucru subit, neaşteptat, neimaginat, poate crea această pauză chiar şi pentru cei impuri. Dar pentru cei puri, nu este nevoie de astfel de lucruri. Pentru cei puri, pauza există deja acolo. De multe ori, pentru minţile pure, respiraţia se opreşte. Dacă mintea ta este pură - pur însemnând fără dorinţe, căutări - tăcută şi pură, inocentă, atunci poţi simţi brusc oprirea respiraţiei.

Ţine minte: mişcarea minţii are nevoie de mişcarea respiraţiei. Rapida mişcare a minţii necesită o rapidă mişcare a respiraţiei. De aceea, când eşti înfuriat respiraţia este rapidă. În actul sexual al omului modern respiraţia este haotică. Din această cauză în Ayur Veda - un sistem medicinal ce foloseşte plante - se spune că viaţa este scurtată dacă te complaci într-o viaţă sexuală necontrolată. Viaţa ţi se va scurta, deoarece în această ştiinţă viaţa este măsurată în respiraţii. Dacă respiraţia este prea rapidă, viaţa îţi va fi mai scurtă.

Medicina modernă spune că sexul ajută la circulaţia sângelui şi la relaxare. Iar cei ce îşi reprimă sexul pot avea probleme, în

special probleme cu inima. Ei au dreptate, dar de asemenea şi Ayur Veda are dreptate, acestea doar par contradictorii. Ayur Veda a apărut acum cinci mii de ani. Atunci fiecare om muncea mult: viaţa însemna muncă şi nu era nevoie de relaxare sau de crearea unor sisteme artificiale pentru circulaţia sângelui.

Dar în zilele de astăzi, pentru cei ce nu depun mult efort fizic, sexul rămâne singurul lor efort. De aceea şi medicina modernă are dreptate, în ceea ce priveşte omul modern. El nu se extenuează fizic şi atunci singura sa muncă este efectuată prin sex: inima bate mai mult, sângele circulă mai repede, respiraţia este mai profundă şi atinge centrul. După actul sexual te vei simţi relaxat şi vei adormi mai uşor.

Freud spune că sexul este cel mai bun calmant şi somnifer, chiar este - cel puţin pentru omul modern. În actul sexual respiraţia este rapidă şi la fel în mânie sau furie. Într-o relaţie sexuală lipsită de control şi transfigurare mintea este plină de dorinţe, de plăceri, de impurităţi. Când mintea este pură - fără nici o dorinţă, fără nici o căutare, fără nici o motivare, tu nu pleci nicăieri, ci doar rămâi aici şi acum ca un iaz limpede şi pur...fără nici un val sau clipocit sau freamăt - în acel, moment respiraţia se opreşte automat. Nu mai este nevoie de ea.

În acest mod micul eu dispare şi atingi Sinele Suprem.

Cred că este de ajuns pentru azi.

4. ÎNFRÂNGEREA DECEPŢIILOR MINŢII

04.X.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Cum se poate atinge Iluminarea doar prin conştientizarea hiatusului din respiraţie?
2. Cum poţi practica şi lucra simultan asupra conştientizării respiraţiei?

1. Cum este posibil ca doar prin a fi conştient de un anumit moment al respiraţiei să se poată atinge Iluminarea? Cum este posibil să te eliberezi de inconştient, doar prin simpla conştientizare a unui atât de infim hiatus al respiraţiei?

Este o întrebare semnificativă şi ea poate că a apărut în minţile mai multor discipoli, de aceea consider că trebuiesc înţelese mai multe lucruri. Primul: se crede că spiritualitatea reprezintă o realizare dificilă. Nu este nici dificilă şi nu este nici realizare, doar este. Oricum ai fi, tu deja eşti spiritual. Nimic nu ţi se ia şi nimic nu se adaugă fiinţei tale - eşti perfect. Nu va trebui să fii perfect cândva în viitor, nu trebuie să faci ceva epuizant pentru a fi tu însuţi. Nu este o călătorie spre un anumit punct; nu te îndrepţi nicăieri. Deja exişti acolo. Ceea ce trebuie atins este deja atins. Această idee trebuie să pătrundă adânc în interiorul tău şi apoi vei fi capabil să înţelegi cum poate o astfel de tehnică simplă să te ajute.

Dacă spiritualitatea trebuie realizată, atunci bineînţeles că va fi dificil - nu numai atât, va fi aproape imposibil. Dacă nu eşti deja spiritual, nu poţi fi niciodată, cum ai putea deveni din nespiritual, spiritual? Dacă deja nu eşti divin, atunci nu există

nici o posibilitate, nici o cale de a deveni divin. Şi orice efort vei face, nu te va face divin, nu va crea divinitatea. Este imposibil.

Situaţia reală este total opusă: tu eşti deja ceea ce vrei să ajungi. Scopul care trebuie atins există deja în tine, este prezent în interior. Aici şi acum, în chiar acest moment, tu eşti divin. Finalul se află chiar aici; din acest motiv, o tehnică atât de simplă poate fi de ajutor. A trăi plenar în esenţa fiinţei tale divine nu este o realizare, ci o descoperire. Aceasta este ascunsă în lucruri foarte, foarte infime.

Persoana şi personalitatea sunt precum o haină. Aşa cum corpul este ascuns în haine, la fel spiritualitatea ta este ascunsă, dar în altfel de haine. Aceste haine reprezintă personalitatea ta. La fel cum poţi să te dezbraci şi să-ţi dezvălui corpul, la fel îţi poţi descoperi şi spiritualitatea. Însă nu ştii ce sunt aceste haine. Nu ştii cum eşti ascuns în ele; nu ştii cum să te dezbraci, cum să fii gol. Ai stat şi te-ai identificat în aceste haine timp de vieţi întregi, aşa că acum pur şi simplu nu mai crezi că sunt doar nişte haine. Consideri deja că haina pe care o ai eşti tu însăţi. Acestă falsă identificare este singurul obstacol, singura barieră.

De exemplu, poţi deţine o comoară fără să ştii şi totuşi să continui să cerşeşti pe străzi...poţi continua să fii un cerşetor, însă dacă cineva îţi va spune: “Du-te şi uită-te în locuinţa ta. Nu trebuie să fii un cerşetor, în chiar acest moment poţi fi un împărat” - atunci vei răspunde, “Ce prostii spui! Cum pot fi eu un împărat chiar acum? Am cerşit ani de zile şi o voi mai face probabil toată viaţa, nu am cum să fiu un împărat. Ce înseamnă această afirmaţie!?”

Este imposibil. Un cerşetor nu va putea crede acest lucru. De ce? Pentru că mintea sa şi-a format deja un lung obicei. Însă dacă va săpa puţin în grădină, comoara va apare. Şi chiar în acel moment nu va mai fi un cerşetor, ci un împărat.

La fel se întâmplă şi cu spiritualitatea: este la fel ca o comoară ascunsă. Nimic nu se va realiza în viitor. Tu nu ai recunoscut-o, dar aceasta există deja în tine. Tu eşti comoara şi cu toate acestea continui să cerşeşti.

Aşa că tehnicile simple pot ajuta. Sapă puţin în pământ, nu ţi se cere un efort prea mare şi vei deveni un împărat. Trebuie doar să sapi puţin în solul interior. Iar când spun “pământ” nu o spun doar simbolic. Corpul tău face parte din pământ, iar tu te-ai identificat cu el. Fă o mică gaură în acest pământ şi vei cunoaşte comoara. Din această cauză, o astfel de întrebare va apare la mulţi: “O tehnică atât de simplă - doar să conştientizez procesul respiraţiei - şi este îndeajuns?” Un lucru atât de simplu! Este acesta

îndeajuns pentru iluminare?

Singura diferenţă între tine şi Buddha este faptul că tu nu ai realizat hiatusul ce există între respiraţii, iar el l-a realizat - doar atât? Pare ilogic. Între tine şi Buddha este o distanţă enormă. Pare chiar infinită. Diferenţa dintre un cerşetor şi un împărat este foarte mare, dar cerşetorul poate deveni imediat împărat, dacă descoperă comoara ascunsă.

Buddha a fost un cerşetor ca mulţi alţii; el nu a fost întotdeauna un Buddha. Dar într-un anumit moment cerşetorul a murit, iar el a devenit un Maestru. Însă acesta nu este un proces gradat; nu înseamnă că Buddha a strâns şi a agonisit tot felul de lucruri până când într-o zi a devenit din cerşetor, împărat. Nu, un cerşetor nu va deveni niciodată prin agonisire împărat, va continua să rămână cerşetor. Poate va ajunge un cerşetor bogat, dar va fi tot un cerşetor. Un cerşetor bogat este mai avid decât unul sărac, dar doar atât.

Brusc, într-o zi, Buddha a descoperit comoara interioară. Atunci nu a mai fost cerşetor, ci un împărat. Distanţa dintre Gautama Siddharta şi Gautama Buddha este infinită. Este, de fapt, aceeaşi distanţă dintre tine şi Buddha. Iar comoara se află ascunsă în tine, la fel de adânc cum s-a aflat şi în Buddha.

Un alt exemplu: un om se naşte orb. Pentru un orb, lumea este un lucru diferit. Dacă i se face o mică operaţie atunci poate vedea. Dacă îi sunt afectaţi doar ochii, atunci odată ce aceştia sunt vindecaţi, văzătorul din spatele lor este pregătit să vadă prin ei. Văzătorul se află deja acolo, doar că lipsesc ferestrele. Te afli într-o casă fără ferestre, dar poţi face o spărtură în zid şi vei putea privi în afară.

Noi suntem deja ceea ce vom fi, ceea ce va trebui să fim, ce suntem. Viitorul este ascuns în prezent; orice posibilitate se află ascunsă în sămânţă. Trebuie doar creată o fereastră sau o spărtură, este necesară doar o mică operaţie. Dacă poţi înţelege acest lucru, cum că spiritualitatea este deja în tine, atunci nu va mai fi nici o problemă.

Nu este nevoie de mult efort. Sunt necesare doar eforturi infime, iar cu cât acestea sunt mai mici cu atât mai bine. La limită, dacă ajungi să lucrezi fără nici un fel de efort, este cel mai bine. Din această cauză, cu cât încerci mai mult, mai din greu să faci ceva, cu atât este mai dificil de atins. Efortul, tensiunea, dorinţa, aşteptarea ta devin bariere. Însă printr-un efort foarte mic, un efort-fără-efort cum se spune în zen - făcând ca şi cum nu ai face - se poate realiza. Cu cât tânjeşti mai mult după un lucru, cu atât este mai puţin posibil, deoarece în loc de un ac foloseşti o sabie.

Aceasta nu va fi de ajutor. Poate că este mai mare, dar unde este nevoie de un ac sabia nu este de nici un ajutor.

Mergi la un măcelar - are instrumente foarte mari. Şi du-te la un chirurg: nu vei găsi deloc instrumente mari. Un chirurg nu este un măcelar. El are nevoie de instrumente foarte mici - cu cât sunt mai mici, cu atât sunt mai bune.

Tehnicile spirituale sunt subtile; ele nu sunt grosiere. Nu pot fi, deoarece chirurgia spirituală este extrem de subtilă. Un chirurg obişnuit operează totuşi în materia grosieră, dar când ai de-a face cu planuri spirituale, chirurgia devine din ce în ce mai subtilă. Acolo nu mai există materie grosieră. Devine subtilă - acesta este un lucru.

În al doilea rând, întrebarea vrea să spună: "Oare prin ceva minor putem face un pas măreţ?" Acest concept este neraţional, neştiinţific. Mai nou, ştiinţa a descoperit că, cu cât o particulă este mai mică, cu atât are o energie potenţială mai mare. Cu cât este mai mică cu atât energia ei este mai mare. Putea cineva, înainte de 1945 să-şi imagineze că două explozii, ar putea şterge două oraşe de pe suprafaţa pământului? În Hiroshima şi Nagasaki 200 de mii de oameni au fost omorâţi în câteva secunde. Şi ce anume a fost folosit la acea forţă explozivă? Un singur atom! O particulă atât de mică a aruncat în aer două oraşe. Nu poţi vedea atomul. Nu numai că nu-l poţi vedea cu ochii, dar nu poate fi văzut cu nici un instrument. Putem vedea doar efectele sale.

Aşa că nu te gândi că Himalaya este uriaşă. Aceasta este nimic în faţa unei explozii atomice. Un singur atom poate distruge toată Himalaya. Puterea nu este manifestată neapărat prin mărimea materială. Dimpotrivă, cu cât un lucru este mai mic, cu atât este mai pătrunzător, mai puternic.

Aceste tehnici sunt atomice. Cei ce se rezumă doar la lucruri măreţe nu cunosc ştiinţa atomică. Poţi crede că o persoană ce lucrează cu atomi este o persoană neînsemnată şi poţi crede că demn de atenţie este doar acela care lucrează în domeniul munţilor Himalaya. Hitler, Mao, au influenţat mase de oameni. Einstein şi Planck însă au lucrat în laboratoarele lor doar cu mici unităţi ale materiei - particule de energie. Dar înainte de descoperirea lui Einstein politicienii şi conducătorii nu lucrau decât cu mulţimile, nu cunoşteau secretul infimităţii.

Moraliştii întotdeauna au planuri mari, dar grosiere. Ei îşi devotează întreaga viaţă moralei, practicii asidue, controlului - *sanyam*. Ei încearcă să controleze totul şi întregul lor edificiu pare foarte măreţ.Tantra nu se ocupă cu aşa ceva. Ea se ocupă cu secretele atomice din fiinţa umană, din mintea si constiinţa umană.

Şi a ajuns la aceste secrete. Aceste metode sunt metode atomice. Dacă le poţi realiza, efectul lor va fi exploziv, cosmic.

Un alt punct care trebuie înţeles, dacă spui: "Cum se poate printr-un exerciţiu atât de neimportant, atât de simplu, să ating Iluminarea?" - spui aceasta fără să-l fi practicat. Dacă îl vei experimenta nu vei mai putea spune că este simplu şi neimportant. Pare aşa, deoarece el este exprimat în doar 2-3 propoziţii.Cunoşti cumva o formulă din fizica atomică? Două-trei cuvinte şi întreaga formulă este descrisă. Şi cu aceste cuvinte simple, cei ce le pot înţelege, cei ce le pot folosi, pot distruge întregul pământ. Formula este insignifiantă ca mărime.

Ceea ce discutăm aici sunt tot formule, deci dacă priveşti doar formula, ea va părea foarte simplă şi neimportantă. Dar nu este! Încearcă să o pui în aplicare. Când o vei face vei şti că nu este deloc uşoară. Pare simplă, dar este unul din cele mai profunde lucruri. Vom analiza procesul şi atunci vei înţelege.

Când inspiri nu simţi niciodată respiraţia. Nu ai simţit-o niciodată. Poţi nega acest lucru spunând: "Nu este aşa. Poate că noi nu suntem mereu conştienţi de ea, dar simţim respiraţia." Nu, tu nu simţi respiraţia, ci doar trecerea aerului.

Priveşte marea, valurile; tu vezi valurile. Dar acestea sunt create de aer si de vânt. Tu nu vezi vântul, ci doar efectul său asupra apei. Când inspiri respiraţia îţi atinge nările. Simţi nările, dar niciodată nu cunoşti respiraţia. Ea pătrunde în jos - simţi trecerea. Când se întoarce - simţi din nou trecerea ei. Dar nu simţi suflul, doar atingerea şi trecerea lui.

Dar nu acest lucru trebuie înţeles prin ceea ce spune Shiva: Fii conştient. La început vei deveni conştient de trecerea suflului şi când ai devenit complet conştient de asta, de-abia atunci vei începe să fii conştient de respiraţia însăşi. Iar când devii conştient de respiraţie, vei fi capabil să conştientizezi hiatusul, pauza, intervalul. Nu este atât de uşor cum pare.

Tantra consideră că există mai multe nivele de conştiinţă, de conştientizare. Dacă te îmbrăţişez, mai întâi vei deveni conştient de atingere, de faptul că ţi-am atins corpul, şi abia apoi de iubirea mea; iubirea nu este grosieră. În mod normal, noi nu devenim conştienţi de iubire. Suntem conştienţi doar de corpul în mişcare. Cunoaştem mişcările iubirii şi ale ne-iubirii - dar nu am cunoscut niciodată iubirea însăşi. Dacă te sărut, devii conştient de atingerea mea, nu de iubirea mea; iubirea este un lucru extrem de subtil. Şi până când nu devii conştient de iubirea mea, sărutul dat de mine este mort, nu înseamnă aproape nimic. Dacă poţi deveni conştient de iubirea mea, de-abia atunci vei putea fi conştient şi de mine.

deoarece acesta este un nivel mai profund.

Energia intră. Simţi atingerea şi nu suflul pranic. Dar tu nici măcar nu eşti conştient de acea atingere. O simţi doar dacă ceva nu este în regulă. Dacă ai respiraţia dificilă, atunci o vei simţi; altfel nu eşti conştient. Primul pas constă în faptul de a fi conştient de ritmul pe care-l are respiraţia; în acest mod senzitivitatea ta va creşte. Va dura ani până când să devii atât de senzitiv încât să nu cunoşti atingerea, ci mişcarea respiraţiei.

Atunci, spune tantra, ai cunoscut *prana* - vitalitatea. Şi de-abia atunci există hiatusul, când respiraţia se opreşte, când nu se mai mişcă - simţi centrul pe care îl atinge sau punctul de contopire sau cel de transformare a inspiraţiei în expiraţie. Va fi dificil, nu va fi atât de simplu.

Dacă faci ceva să pătrunzi în acest centru, de-abia atunci vei şti cât este de dificil. Lui Buddha i-au trebuit şase ani pentru a atinge acest centru de dincolo de respiraţie. Pentru a-l atinge i-au trebuit şase ani de muncă intensă; şi apoi s-a întâmplat. Mahavira a lucrat asupra ei 12 ani; şi de-abia după aceea s-a întâmplat. Formula este simplă şi teoretic aceasta se poate întâmpla în orice moment - dar doar teoretic, ţine minte. În teorie nu există nici o barieră, deci de ce nu s-ar întâmpla chiar acum? Tu eşti bariera. Dacă nu te pui la socoteală se poate întâmpla în chiar acest moment. Comoara este acolo; metoda o cunoşti. Poţi săpa, dar nu o vei face imediat.

Chiar întrebarea aceasta: "Un lucru atât de simplu? Cum poţi deveni un Buddha doar prin asta? Nu se poate!" - este un truc al minţii. Şi astfel nu mai faci nimic. Mintea este vicleană. Dacă spun că este foarte dificil, mintea va spune: "Ah, este foarte dificil, este peste puterile tale." Dacă spun că este foarte simplu, atunci va spune: "Numai proştii pot crede în aşa ceva." Şi mintea continuă să raţioneze şi să scape de la a mai face acţiunea propriu- zisă.

Mintea creează bariere. Dacă crezi că este simplu sau dificil, deja ai creat bariere. Nu poţi face un lucru prea simplu şi nu poţi face un lucru prea dificil. Atunci ce vei face? Spune-mi! Dacă vrei să faci ceva dificil, îl fac eu să fie dificil. Dacă vrei un lucru simplu, îl fac eu imediat simplu. El este ambele - depinde de interpretare. Un lucru însă este necesar, acela că trebuie să practici. Dacă nu-l faci, mintea va găsi mereu explicaţii prin care să evadeze.

Teoretic, este posibil să se întâmple chiar aici şi acum; nu există barieră. Dar acestea totuşi există. Majoritatea nu sunt actuale şi cele mai multe dintre ele pot fi doar psihologice - pot fi doar iluziile tale - dar există. Dacă îţi spun: "Nu-ţi fie frică - mergi!

Ceea ce crezi tu că este şarpe nu este decât o frânghie", teama tot va exista în tine. Tu vezi un şarpe.

Deci, orice aş spune nu va fi de ajutor. Deja tremuri; vrei deja să fugi. Eu îţi spun că este doar o frânghie dar mintea ta va spune: "Poate că omul ăsta este înţeles cu şarpele, poate chiar el l-a pus acolo. El îmi spune să mă duc spre şarpe. Poate că vrea să mă omoare." Dacă încerc să te conving că aceea este doar o frânghie, acest lucru va arăta că eu sunt interesat să te duci spre şarpe. Dacă îţi spun că, teoretic este posibil să vezi chiar în acest moment frânghia ca fiind o frânghie, mintea ta va începe să creeze multe alte probleme.

În realitate nu există nici o dilemă, nici un fel de problemă. Nu a fost niciodată şi nici nu va fi. În minte însă există probleme şi tu priveşti realitatea prin minte; în acest mod, realitatea devine problematică. Mintea ta lucrează, funcţionează precum o închisoare. Divide şi creează probleme. Dar nu numai atât, ci creează soluţii ce devin la rândul lor probleme mai profunde, pentru că de fapt nu există nici o problemă de rezolvat. Realitatea este absolut neproblematică; în ea nu există nici o problemă. Însă tu nu poţi vedea totul ca fiind fără probleme. Oriunde priveşti creezi probleme. "Privirea" ta este problematică. Îţi dau această tehnică şi mintea spune:"Este prea simplă." De ce? De ce spune că este simplă?

Când a fost inventat pentru prima oară motorul cu aburi, nimeni nu a crezut în el. Părea atât de simplu - era de necrezut. Acel abur pe care îl întâlneşti mereu în bucătărie, sau la fierul de călcat, oare poate acest abur să urnească un tren care transportă sute de pasageri şi mii de kilograme? Aburul acela pe care-l cunoşti atât de bine? Care se risipeşte atât de uşor? Nu pare credibil.

Dar ştii ce s-a întâmplat în Anglia? Când primul tren a fost folosit, nimeni nu a urcat în el - nimeni! Multor oameni li s-au dat bani, au fost convinşi prin mită să stea în tren, însă în ultimul moment au fugit. Ei spuneau: "În primul rând, aburul nu poate face minuni. Un lucru atât de simplu cum este aburul nu poate face miracole. Iar în al doilea rând, dacă motorul porneşte asta înseamnă că diavolul o face. Diavolul porneşte motorul şi nu aburul. Şi care este garanţia că odată pornit mai poate fi oprit?"

Nu se putea da nici o garanţie, deoarece acesta era primul tren. Până atunci nu se mai oprise niciodată, nu se ştia dacă va putea să o facă acum. Nu se făcuseră experienţe, nu se putea spune: "Da, se va opri". Teoretic se puteau oferi garanţii...dar oamenii nu erau interesaţi de teorii. Pe ei îi interesa dacă se putea opri trenul: "Dacă nu se va mai putea opri niciodată, ce se va

întâmpla cu noi, cei care stăm înăuntru?"

Aşa că au fost aduşi 12 criminali din închisoare.Oricum aceştia ar fi fost omorâţi, deci nu mai era nici o problemă dacă trenul nu mai putea fi oprit.Atunci, nebunul care inventase asta şi care credea că poate opri trenul şi cei 12 criminali vor muri. "Un lucru atât de simplu cum este aburul"-s-a spus atunci. Era un adevărat mister. Dar acum nu mai spune nimeni aşa ceva, deoarece acum acest motor funcţionează şi aproape toţi îl cunosc.

Totul este simplu - realitatea este simplă. Pare complexă doar datorită ignoranţei; altfel totul este simplu. Odată ce cunoşti ceva, acesta devine simplu. Cunoaşterea este menită să fie dificilă, dar, tine minte, nu din cauza realităţii, ci datorită mintii tale. Această tehnică este simplă, dar nu va fi simplă pentru tine. Mintea va crea probleme şi dificultăţi. Dar practic-o cu consecvenţă şi vei Realiza. Alt prieten a spus:

2. Dacă încerc această metodă prin care să fiu conştient de respiraţie, dacă sunt atent la ea, atunci nu mai pot face nimic altceva, întreaga atenţie se îndreaptă spre aceasta. Dar dacă trebuie să fac altceva, atunci nu mai pot fi atent la respiraţie.

Acest lucru se va produce, de aceea la început trebuie aleasă o perioadă anume pentru practicarea tehnicii. Timp de o oră faci doar exerciţiul - nimic altceva. Doar exerciţiul. Odată ce te obişnuieşti cu el nu va mai fi nici o problemă. Poţi merge pe stradă şi să fii conştient.

Între "conştientizare" şi "atenţie" există o diferenţă. Când dai atenţie la ceva anume aceasta este exclusivă; trebuie să nu mai dai atenţie la nimic altceva. Este o tensiune. De aceea este numită, atenţie. Dai atenţie la ceva în dauna la altceva. Dacă dai atenţie respiraţiei, nu poţi da atenţie mersului. Nu încerca aceasta în timp ce conduci o maşină deoarece nu poţi da atenţie ambelor.

Atenţia se limitează exclusiv asupra unui lucru. Conştientizarea este ceva diferit - nu este exclusivă. Ea nu înseamnă să dai atenţie, ci să fii atent, alert; înseamnă doar să fii conştient. Conştientizezi respiraţia. Mergi şi cineva trece pe lângă tine, iar tu eşti conştient de el. Cineva face un zgomot pe drum, trece un avion sau un tren - aici totul este cuprins. Conştientizarea este inclusivă, atenţia este exclusivă. Dar la început va fi atenţia.

La început, începi pe nişte perioade alese. Timp de o oră eşti atent doar la respiraţie. Cu timpul însă vei fi capabil să-ţi schimbi atenţia în conştientizare. Apoi continui cu lucruri simple - te plimbi: mergi atent, pe deplin conştient de mers şi de respiraţie. Nu crea vreo opoziţie între aceste două acţiuni. Fii un privitor al ambelor. Nu este dificil.

Priveşte! De exemplu, eu pot da atenţie unei singure feţe.

Dacă fac acest lucru, celelalte feţe nu vor mai exista pentru mine. Dacă dau atenţie doar unei feţe, restul vor dispare, se vor şterge. Dacă dau atenţie doar nasului unei feţe, atunci întreaga faţă va dispare. Pot continua astfel să-mi îngustez atenţia până la un punct infim.

Este posibil şi invers. Dau atenţie întregii feţe; atunci acolo există si ochii si nasul si buzele - totul. Atunci focalizarea mea este mai amplă. Pe cei de aici îi pot privi nu ca pe nişte indivizi separaţi, ci ca pe un grup. Atunci în atenţia mea se află întregul grup. Însă dacă pe cei de aici îi privesc ca fiind diferiţi de zgomotul de pe stradă, atunci pun zgomotul străzii ca fundal. Dar pot privi şi strada şi pe cei de aici ca pe un tot. Atunci pot fi conştient de amândouă. Şi astfel pot deveni conştient de întregul cosmos. Depinde de focalizare. Dar mai întâi începi cu atenţia şi ţine minte că trebuie să o faci să se transforme în conştientizare. Aşa că, trebuie să alegi o anumită perioadă; dimineaţa este bine, deoarece eşti proaspăt, vitalizat, totul răsare dimineaţa; dimineaţa eşti mai viu.

Psihologii afirmă faptul că până şi înălţimea este mai mare dimineaţa. Dacă ai 1.80 m, dimineaţa vei avea 1.82 m, iar seara vei avea din nou 1.80 m. Acei 2 cm se pierd deoarece coloana se reaşează atunci când eşti obosit. Aşa că dimineaţa eşti mai proaspăt, mai energic, mai viu, mai tânăr.

Nu lăsa meditaţia să fie ultima în programul tău. Fă-o prima. Atunci când simţi că aceasta nu este un efort, când poţi sta o oră complet cufundat în respiraţie - atent, alert, conştient - atunci ai atins conştientizarea respiraţiei fără să faci vreun efort; când eşti relaxat şi te bucuri de ea, când nu o forţezi - atunci ai atins-o.

Apoi mai poţi adăuga şi altceva - de exemplu, plimbarea. Poţi adăuga şi alte lucruri. După o anumită perioadă, vei fi capabil să fii conştient în mod continuu de respiraţie, chiar şi în somn. Şi până când nu eşti conştient de ea şi în somn, nu vei putea cunoaşte profunzimea. Dar aceasta va veni odată cu timpul.

Trebuie să existe răbdare şi să începi corect. Trebuie să ştii acest lucru, deoarece mintea va încerca întotdeauna să-ţi dea un start greşit. După 2-3 zile renunţi la tehnică şi spui: “Nu-mi este de ajutor.” Deci ţine minte să începi corect, deoarece un start bun înseamnă jumătate de drum parcurs. Dar noi începem aproape mereu în mod greşit.

Tu ştii foarte bine că atenţia este un lucru foarte dificil. Asta deoarece eşti pe deplin adormit. Dacă începi să fii atent la respiraţie în timp ce faci altceva, nu vei reuşi. Şi atunci nu vei încerca să renunţi la felul cum o practici, ci vei renunţa la metodă.

Deci nu crea probleme ce nu sunt necesare. În 24 de ore

poţi găsi o breşă. Sunt îndeajuns şi 40 de minute. Însă mintea găseşte multe scuze şi va spune: “O, cât este ceasul? Deja ai multă treabă de făcut.” Sau: “Nu este posibil acum, aşa că poate fi amânată. Mai târziu, când se mai liniştesc lucrurile va fi mai bine.” Fii atent la ce îţi spune mintea. Nu te încrede în ea. Dar noi nu ne îndoim de ea. Ne îndoim de oricine, dar niciodată de minţile noastre.

Chiar şi cei ce vorbesc mult despre scepticism, despre îndoială, nici chiar ei nu se îndoiesc de minţile lor. Şi mintea este cea care te-a adus în acest stadiu. Dacă te afli în iad, mintea te-a adus acolo şi tu nu te îndoieşti deloc de un astfel de ghid. Te poţi îndoi - chiar o faci - de orice maestru, dar nu o faci faţă de propria minte. O urmezi ca pe un maestru, cu o credinţă nezdruncinată. Şi mintea te-a adus în dezordinea şi mizeria în care te afli. Dacă vrei să te îndoieşti de orice, atunci fă-o prima oară faţă de mintea ta. Şi ori de câte ori va spune ceva, gândeşte de două ori.

Este adevărat că nu ai timp? Chiar este? Nu ai timp să acorzi meditaţiei o oră? Mai gândeşte-te. Întreabă mereu mintea: “Chiar nu am timp deloc?”

Eu nu cred aşa ceva. Nu am văzut nici un om care să nu aibă timp. Văd oameni ce joacă cărţi şi spun: “Ne omorâm timpul.” Merg la filme şi spun: “Ce să faci altceva?” Ei bârfesc, citesc şi recitesc aceleaşi ziare, vorbesc despre aceleaşi lucruri de care au vorbit toată viaţa şi spun: “Nu avem timp.” Dar pentru lucruri fără rost ei au timp. De ce?

Pentru că mintea atunci nu se află în pericol. Însă în momentul în care te gândeşti la meditaţie, mintea devine atentă. Atunci te îndrepţi spre o dimensiune necunoscută, deoarece meditaţia înseamnă moartea ei. Dacă meditezi, mai devreme sau mai târziu, aceasta se va dizolva, se va retrage complet. Atunci devine atentă şi spune: “Nu mai este timp! Şi chiar dacă este, ai alte lucruri mai importante. Amână meditaţia pentru mai târziu. Banii sunt mai importanţi. Mai întâi fă rost de bani şi apoi poţi medita liniştit. Cum poţi medita fără bani? Deci fii atent mai întâi la bani şi apoi la meditaţie.”

Meditaţia poate fi uşor amânată, deoarece ea nu priveşte supravieţuirea ta imediată. Însă pâinea nu poate fi amânată - fără ea vei muri. Banii nu pot fi neglijaţi - sunt necesari pentru nevoile tale. Meditaţia însă poate fi amânată, poţi trăi fără ea. Da, poţi foarte uşor să trăieşti fără ea.

În momentul în care pătrunzi adânc în meditaţie, nu vei mai trăi pe pământ - vei dispare. Vei dispare din roata vieţii de aici. Meditaţia este precum moartea şi mintea devine înfricoşată

Meditaţia este ca iubirea şi minţii îi este frică. Ea spune: "Amână"-iar tu o poţi amâna la infinit. Mintea va spune mereu lucruri de acest gen. Şi să nu îţi închipui că vorbesc despre alţii. Vorbesc despre *tine*.

Am întâlnit mulţi oameni inteligenţi care spuneau lucruri foarte ne-inteligente despre meditaţie. Cineva din Delhi, o oficialitate guvernamentală, a venit aici pentru a învăţa să mediteze. A stat 7 zile. I-am spus să meargă la meditaţia de dimineaţă pe plaja Chowpatty din Bombay, dar mi-a spus: "Aşa ceva este dificil. Nu pot să mă scol atât de devreme." Nu s-a gândit niciodată la ce i-a spus mintea. Este asta aşa de dificil? Acum ştii: exerciţiul poate fi simplu, dar mintea ta nu este atât de simplă. Ea va spune: "Cum, să mă scol la 6 dimineaţa?"

Eram într-un oraş mare şi colectorul oraşului a venit la mine la 11 noaptea. Tocmai intram în pat când mi-a spus: "Nu! Este ceva urgent. Sunt foarte tulburat. Este o problemă de viaţă şi de moarte. Te rog, măcar o jumătate de oră; învaţă-mă să meditez; altfel s-ar putea să mă sinucid. Sunt atât de tulburat şi atât de frustrat încât cred că ceva trebuie să se întâmple în interiorul meu. Lumea mea exterioară este complet pierdută."

I-am spus: "Vino dimineaţă la ora 5."

El a zis, "Nu este posibil. Niciodată nu mă scol aşa devreme." Era o chestiune de viaţă şi de moarte, dar totuşi nu se putea scula aşa devreme.

"Bine", i-am spus, "Vino la zece."

"Nici aşa nu pot, pentru că la 10^{30} trebuie să fiu la oficiu." El nu putea să-şi ia o zi liberă pentru o chestiune atât de vitală. Aşa că i-am spus, "Este vorba despre viaţa şi moartea ta sau a mea? A cui?" Iar el nu era un om neinteligent. Dar aceste trucuri erau destul de inteligente.

Aşa că, să nu crezi că mintea ta nu se foloseşte de şmecherii asemănătoare. Este foarte inteligentă şi deoarece crezi că este mintea ta, nu te îndoieşti niciodată de ea. Dar nu este a ta, ci este doar un produs social. Nu este a ta! Ea ţi s-a dat, ţi s-a impus. Ai fost învăţat şi condiţionat într-un anumit fel. Încă din copilărie, părinţii, profesorii, societatea, ţi-au creat mintea. Trecutul este cel care îţi creează şi influenţează mintea. Trecutul ce a murit se suprapune continuu peste prezentul care este viu. Profesorii nu sunt decât agenţii - agenţi ai morţii ce sunt împotriva vieţii. Ei îţi implementează tot felul de lucruri absurde în minte. Iar tu eşti identificat cu mintea.

Tu spui: "Eu sunt hindus." Mai gândeşte-te. *Tu* nu eşti hindus. Ţie ţi s-a dat o minte hindusă. Te-ai născut doar ca o

fiinţă simplă şi inocentă - nu hindusă sau musulmană. Aceste minţi au fost create. Tu ai fost închis, încarcerat într-o anumită condiţie şi apoi viaţa continuă să-i adauge tot felul de condiţii minţii tale, iar aceasta devine mai despotică. Nu mai poţi face nimic; mintea începe să impună asupra ta tot ce vrea. În mod constant, condiţionările trecutului se impun în prezent; trecutul condiţionează fiecare moment prezent pe care îl ai. Dacă spun ceva, nu vei gândi într-un mod proaspăt asupra a ceea ce-am spus. Va apare imediat mintea cea veche, ea se va interpune şi va începe să pălăvrăgească pentru sau împotrivă.

Ţine minte că mintea ta nu este a ta, corpul tău nu este al tău; el vine de la părinţii tăi. Mintea vine de asemenea de la părinţii tăi. Cine esti tu?

Poţi fi identificat cu mintea sau cu trupul. Crezi că eşti tânăr, bătrân, crezi că eşti hindus sau creştin. Nu eşti! Tu ai fost născut ca Pură Conştiinţă. Toate celelalte sunt doar încarcerări, încătuşări. Aceste tehnici ce ţi se par simple, nu vor fi simple deoarece mintea va crea constant multe probleme, dileme şi complexităţi.

Cu câteva zile înainte, un om a venit la mine şi mi-a spus: "Îţi încerc metoda de meditaţie, dar spune-mi, în ce scriptură a fost aceasta dezvăluită? Dacă mă poţi convinge că a fost scrisă în scripturile religiei mele, atunci îmi va fi mai uşor." De ce? Deoarece atunci mintea nu ar crea o problemă. Mintea va spune, "Ok! Aceasta aparţine de noi, aşa că o poţi face." Dacă nu ar fi scrisă unde trebuie, mintea spune: "Cum faci aşa ceva?" Atunci ar fi împotrivă.

I-am spus acelui om: "Ai făcut metoda aceasta timp de trei luni. Cum te simţi?"

Mi-a răspuns: "Minunat. Mă simt excelent. Dar spune- mi...care este originea sa, unde a fost dezvăluită." Pe el nu-l interesa fiinţa sa; mi-a spus: ''Mă simt minunat. Am devenit mai tăcut, mai liniştit, mai iubitor. Mă simt minunat." Mintea sa era interesată de altceva.

I-am spus: "Nu este scrisă nicăieri în scripturile religiei tale. Mai degrabă în ele sunt scrise multe lucruri împotriva acestei tehnici."

Atunci s-a întristat şi apoi a spus: "Dacă este aşa îmi va fi dificil să o mai fac."

De ce experienţa sa proprie nu avea valoare?

Trecutul - mintea, condiţionările - acestea te modelează în mod constant şi îţi distrug prezentul. Deci ţine minte şi fii conştient. Fii sceptic în priviinţa minţii. Nu te încrede în ea. Dacă

poţi atinge această neîncredere faţă de propria minte, de-abia atunci aceste tehnici vor fi cu adevărat simple, ajutătoare, funcţionale. Ele vor face miracole - pot face miracole.

Aceste tehnici nu pot fi înţelese deloc în mod intelectual. Eu încerc imposibilul, de ce? Dacă nu pot fi înţelese în mod intelectual, atunci de ce le mai explic? Ele nu pot-fi înţelese intelectual, dar nu există altă cale de a te face conştient de anumite tehnici ce îţi pot schimba total viaţa. Tu poţi înţelege doar intelectul şi asta este problema. Nu poţi înţelege altceva, doar intelectul. Iar aceste tehnici nu pot fi înţelese intelectual, deci cum să fie comunicate?

Poţi ori să devii capabil de înţelegere fără a folosi intelectul, ori trebuie găsită o metodă prin care aceste tehnici să fie înţelese intelectual. Prima variantă este posibilă, dar a doua nu.

Trebuie să începi în mod intelectual, însă nu te agăţa de judecată. Când spun: "Fă-o", urmăreşte să o faci. Dacă ceva se va produce în tine, atunci poţi arunca intelectul şi poţi să mă înţelegi direct, fără intelect, fără efort, fără vreun mediator. Dar începe să practici. Noi putem vorbi aici ani şi ani de zile şi mintea ta va primi multe informaţii, dar acestea nu vor ajuta. Mai degrabă îţi vor dăuna, deoarece vei începe să cunoşti multe lucruri. Şi când stii multe lucruri vei deveni confuz. Nu este bine să ştii multe. Este bine să ştii puţin şi să practici. O singură tehnică poate fi de mare ajutor; practica este întotdeauna folositoare. Ce este dificil în a practica? Undeva în adâncuri există frica. Frica constă în faptul că, dacă practici o tehnică atunci se poate întâmpla ceva incontrolabil - aceasta este teama. Pare paradoxal, dar am întâlnit multe persoane ce credeau că vor să se schimbe. Spuneau că au nevoie de meditaţie, că doresc o transformare profundă, dar în interior le era teamă. Aceştia însă au două minţi. Întreabă ce să facă, dar niciodată nu fac. Atunci de ce mai întreabă? Doar pentru a se amăgi că sunt interesaţi de transformare. De aceea ei întreabă.

Acest lucru le creează o faţadă, o aparenţă că sunt sincer interesaţi de transformare. De aceea, ei merg la un guru sau altul, întreabă şi află tot felul de tehnici, dar nu fac niciodată nimic, înăuntru ei se tem.

Erich Fromm a scris o carte: "Frica de libertate". Titlul pare contradictoriu. Fiecare crede că îi place libertatea; fiecare crede că o doreşte, că o caută - în lumea asta şi în "cealaltă". Noi vrem *moksha*, eliberare, vrem să fim eliberaţi de limite, de sclavie. Vrem să fim total liberi. Dar Erich Fromm spune că omului îi este teamă de libertate. Noi o dorim, spunem că o dorim, ne convingem că o dorim, dar în adâncul nostru ne este frică de ea. De fapt nu o

dorim! De ce? De ce există această dualitate?

Meditaţia este cea mai profundă libertate posibilă. Atunci nu eşti eliberat doar de limitările exterioare, ci şi de sclavia interioară - de minte, care este baza sclaviei. Esti eliberat de întregul trecut. În momentul în care nu mai ai minte, trecutul a dispărut. Atunci ai transcens istoria; acum nu mai există societate, religie, scriptură, tradiţie, deoarece toate acestea sălăşluiau în minte. Acum nu mai există trecut sau viitor, deoarece trecutul şi viitorul sunt părţi ale minţii, memoriei şi imaginaţiei.

Atunci te vei afla aici şi acum, doar în prezent. Nu va mai fi viitor. Va fi doar acum şi acum - eternul acum. Atunci eşti complet eliberat; tu transcenzi toate tradiţiile, istoria, corpul, mintea, totul. Devii eliberat de frică. Unde te vei afla *tu* într-o astfel de libertate? Poţi exista într-o astfel de libertate? Într-o astfel de libertate, de vastitate, poţi să mai ai acel mic "eu" - ego-ul tău? Poţi spune: "Eu sunt"?

Poţi spune: "Eu sunt în sclavie", deoarece îţi poţi cunoaşte limitele. Dar când nu există încătuşare, acolo nu mai există limite. Devii doar o stare, nimic altceva...absoluta vacuitate, vidul. Acest lucru însă creează frică şi aşa doar începi să vorbeşti despre meditaţie, cum să o practici, cât să o practici şi totuşi-nu vei face nimic. Toate întrebările apar din frică. Simte această frică. Dacă o conştientizezi, ea va dispare. Dacă nu o cunoşti, va continua. Eşti pregătit cu adevărat să mori, în sens spiritual? Esti pregătit să nu fii?

Ori de câte ori cineva venea la Buddha el îi spunea: "Acesta este adevărul fundamental - ***tu nu eşti***. Şi deoarece tu nu eşti, nu poţi muri, nu te poţi naşte; nu te poţi afla în suferinţă sau sclavie. Eşti pregătit să accepţi asta? Eşti pregătit să accepţi aşa ceva? Dacă nu eşti pregătit, atunci nu încerca meditaţia. Mai întâi încearcă să afli dacă tu eşti, dacă exişti sau nu. Meditează mai întâi la asta: există vreun eu? Este vreo substanţă în interiorul tău sau tu esti doar o combinaţie?"

Dacă reuşeşti să descoperi acest lucru, vei afla că corpul tău este o combinaţie. Câte ceva de la mama ta, altceva de la tată şi restul din mâncare. Acesta este corpul tău. În acest corp tu nu exişti, acolo nu este nici un eu. Contemplă mintea: ceva de aici, ceva de acolo. Mintea nu are nimic original. Este doar o acumulare.

Află dacă în minte există vreun eu. Dacă pătrunzi adânc, vei observa că identitatea ta este la fel ca cea a cepei. Dacă începi să decojeşti ceapa o vei face până când nu vei mai găsi nimic. Odată înlăturate toate învelişurile ei, acolo nu mai rămâne nimic. Corpul şi mintea sunt precum cepele. Când ai decojit corpul şi

mintea vei descoperi vidul, vacuitatea, abisul. Buddha a numit această stare *shunya*.

Pentru a întâlni această shunya, această vacuitate, goliciune, nu trebuie decât să te decojeşti. Dar întâlnirea cu shunya creează frică. Frica este acolo şi de aceea noi nu meditǎm niciodată. Vorbim despre ea, dar nu facem nimic pentru a o practica. Frica există. Tu ştii că în adâncul tău există un gol, dar nu poţi scăpa de frică. Orice ai face, frica va exista acolo în tine; până când nu te întâlneşti cu shunya, aceasta va fi acolo. Acesta este singurul mod de a scăpa de frică. Odată ce ţi-ai întâlnit goliciunea, odată ce ai cunoscut faptul că în interior eşti ca un spaţiu, atunci nu vei mai avea nici o teamă. Acolo nu va mai putea exista frica; acest gol nu poate fi distrus; nu poate muri. Ceea ce moare, deja nu mai există; nu era altceva decât o coajă de ceapă.

Din această cauză, de multe ori în meditaţia profundă, când ajungi la acea goliciune, devii înfricoşat şi începi să tremuri. Atunci simţi că vei muri şi vrei să scapi din acel abis şi să te întorci în lume. Mulţi se întorc; ei nu se vor mai îndrepta multă vreme spre interior. După cum văd eu lucrurile, fiecare dintre noi a încercat într-o viaţă anterioară vreo metodă meditativă. Fiecare poate să fi fost aproape de vacuitate, de starea-de-nimic, dar frica ne-a cuprins şi ne-am întors. Şi în adâncul memoriilor noastre există acest fapt; iar acest lucru devine o piedică acum. Ori de câte ori te gândeşti să încerci să meditezi, memoria acelei experienţe ce se află în inconştient apare şi te tulbură din nou spunând: "Mai gândeşte-te; nu o face. Ai mai făcut-o şi altă dată şi ştii ce a ieşit."

Este dificil să nu găseşti un om - şi am căutat mulţi - care să nu fi încercat o metodă sau două de meditaţie într-o altă viaţă. Acest fapt există în memorie, dar nu eşti conştient de el, nu eşti conştient de locul unde este memoria. Dar ea există. Ori de câte ori încerci să faci ceva şi apar obstacole de tot felul, acestea sunt toate bazate pe frică. Deci, dacă eşti într-adevăr interesat de meditaţie, încearcă mai întâi să afli de ce ţi-e teamă. Fii sincer: de ce ţi-e frică? Dacă ţi-e frică, atunci primul lucru pe care o să-l faci va fi în legătură cu frica, nu cu meditaţia.

Buddha obişnuia să folosească multe şmecherii. Dacă cineva îi spunea: "Mi-e frică să practic meditaţia." Aceasta este o condiţie, ca să îi spui maestrului ceea ce simţi. Nu-l poţi păcăli pe maestru...nici nu este nevoie - te-ai păcăli pe tine, de fapt. Deci, dacă cineva îi spunea: "Mi-e frică de meditaţie", Buddha îi răspundea: "Asta înseamnă că îndeplineşti prima cerinţă." Dacă îţi spui că ţi-e frică de meditaţie, atunci ceva va deveni posibil; atunci, ceva se poate face deoarece ai dezvăluit un lucru profund.

Deci, ce este frica? Meditează asupra ei. Sapă şi află care este sursa ei.

Frica este în general datorată morţii. Oricum ar fi frica, orice formă sau nume ar avea, ea este datorată morţii. Dacă pătrunzi în adânc vei descoperi că, de fapt, ţi-e frică de moarte.

Dacă cineva îi spunea lui Buddha: "Am descoperit că mi-e frică de moarte" - el i-ar fi spus: "Du-te în cimitir, la locul unde se ard morţii şi meditează pe un rug funerar. Oamenii mor zilnic - ei vor fi arşi. Stai acolo în *marghat* - cimitir - şi meditează pe un stâlp sau un rug funerar. Când familia mortului pleacă, tu să rămâi acolo. Priveşte în foc, la corpul ce arde. Când totul devine fum, priveste-l profund. Nu gândi, doar meditează timp de 3 sau 6 sau 9 luni'."

"Când pentru tine va deveni o certitudine faptul că nu poţi scăpa de moarte, când vei fi sigur, absolut sigur că moartea este calea vieţii, că ea este implicată în viaţă, că va apare, că nu există nici o scăpare şi că te afli deja în ea, de-abia atunci vino la mine."

După o astfel de meditaţie asupra morţii, după ce ai văzut zi de zi, zi şi noapte cum corpurile se transformă în cenuşă - cum rămâne doar un fum şi apoi dispare - după luni de zile de meditaţie va apare o certitudine: aceea că moartea este inevitabilă. Aceasta este de fapt singura certitudine ce există în viaţă: moartea. Totul este nesigur: poate fi sau nu poate fi. Dar acest lucru nu îl poţi spune şi în privinţa morţii. Ea există; va apare. Deja a apărut. În momentul în care ai intrat în viaţă, ai intrat în moarte. Acum nimic nu se mai poate face.

Când moartea este o certitudine, atunci nu mai există frică. Frica există întotdeauna lângă şi cu lucruri ce se pot schimba. Cu înţelegerea inevitabilităţii morţii, frica dispare. Dacă poţi face ceva, dacă poţi schimba moartea, frica va rămâne. Când înţelegi că nimic nu se poate face în privinţa ei, atunci frica va dispare. Când frica de moarte dispare, Buddha îţi va permite să meditezi, El spune: "Acum poţi medita." Iar tu vei pătrunde adânc în mintea ta.

Aceste tehnici vor fi folositoare doar când barierele interioare vor fi distruse, când frica interioară, dispare şi când eşti sigur că moartea este reală şi inevitabilă. Deci, dacă mori în meditaţie nu mai are de ce să-ţi fie frică - moartea este o certitudine. Chiar dacă moartea apare în meditaţie, nu mai există frică. De-abia atunci te poţi mişca - şi te poţi mişca cu viteza luminii, deoarece acolo nu mai există bariere.

Nu distanţa creează timpul, ci barierele. Chiar acum ai putea ajunge, dacă nu ar exista nici o barieră. Eşti ca la o cursă cu obstacole, la care continui să mai pui alte bariere. Când treci de

una te simţi bine. Şi marea prostie este că obstacolul a fost pus chiar de tine. El nu exista niciodată acolo. Tu eşti cel care le pui şi apoi îţi face plăcere să sari peste ele; şi în acest mod continui să pui mai multe obstacole şi apoi să le sari. Astfel te mişti în cerc şi nu mai ajungi niciodată în centru.

Mintea creează aceste garduri, deoarece mintea se teme. Ea îţi va da multe explicaţii, prin care să-ţi arate că nu trebuie să practici meditaţia. Dar nu o crede. Pătrunde în interior şi găseşte care este cauza acestor afirmaţii. De ce o persoană vorbeşte despre o mâncare fără să se apuce să mănânce? Un astfel de om pare nebun!

Altul poate vorbi despre iubire şi totuşi să nu iubească niciodată, altul poate vorbi despre altceva, dar fără să întreprindă vreo acţiune. Acest lucru devine o obsesie; devine un viciu. Unii pot vedea vorbăria ca fiind acţiune. Vorbind, simţi că faci ceva şi astfel te simţi liniştit. Totuşi faci ceva - cel puţin vorbeşti sau citeşti sau asculţi. Dar asta nu are nici un folos. Este o amăgire; nu te lăsa furat de ea. Eu voi vorbi despre cele 112 metode nu pentru a hrăni mintea, nu pentru a te face mai cunoscător sau mai informat. Nu încerc să creez nişte învăţaţi. Eu vorbesc aici pentru a-ţi da o tehnică care să-ţi schimbe viaţa. Dacă vre-o metodă ţi se potriveşte, nu începe să vorbeşti despre ea - fă-o! Fii tăcut şi practică. Mintea va pune multe întrebări. Mai întâi cercetează-le mai profund înainte de a mă întreba pe mine. Cercetează profund dacă aceste întrebări sunt într-adevăr semnificative sau dacă mintea doar încearcă să te sustragă de la practică.

Acţionează şi apoi întreabă. Atunci întrebările vor fi practice. Şi eu cunosc întrebările ce apar din practică şi cele ce răsar din curiozitate, doar prin intelect. Aşa că nu voi răspunde la întrebări intelectuale. Fă ceva - atunci întrebările devin semnificative. Întrebări de genul: "Exerciţiul acesta este simplu?" - nu sunt puse în urma practicii. Aceasta *nu* este aşa simplă. Trebuie să repet:

Tu eşti deja adevărul.

Este necesară doar o anumită trezire, deşteptare.

Tu nu vei pleca undeva anume. Vei merge în tine însuţi şi această călătorie este posibilă în chiar acest moment. Dacă îţi poţi înlătura mintea, pătrunzi chiar aici şi acum.

Aceste tehnici sunt pentru înlăturarea minţii. Ele nu sunt chiar pentru meditaţie, ci sunt pentru înlăturarea minţii. Odată ce mintea nu va mai fi acolo, ***tu esti***!

Cred că este îndeajuns pentru azi, chiar mai mult decât deajuns.

5. CINCI TEHNICI DE ATENŢIE

05.X. 1972, Bombay

SUTRE:

5. Atenţia la punctul dintre sprâncene, lasă conştiinţa să fie înaintea gândului. Lasă forma să se umple cu esenţa respiraţiei şi urc-o până în vârful capului pentru ca de acolo să reverse ca o ploaie de lumină.

6. În timpul activităţilor zilnice obişnuite, fii atent la pauza dintre două respiraţii şi practicând astfel, în câteva zile, vei fi ca un nou-născut.

7. Cu suflul subtil în centrul frunţii, ca atunci când acesta atinge inima în momentul somnului, ai controlul asupra propriilor vise şi asupra morţii însăşi.

8. Cu o devoţiune neţărmurită, centrează-te pe cele două joncţiuni ale respiraţiei şi cunoaşte-te pe tine însuţi.

9. Stai întins precum un mort. Chiar înfuriat la culme fiind, stai nemişcat. Sau priveşte fără să mişti nici o geană. Sau inspiră ceva şi devino inspiraţia.

Când unul din marii filozofi greci, Pitagora, a ajuns în Egipt pentru a intra într-o şcoală - o şcoală esoterică de misticism - a fost refuzat. Şi Pitagora a fost una din cele mai sclipitoare minţi ale umanităţii. El nu a putut înţelege refuzul. A mai încercat odată să intre, dar i s-a spus că până nu trece printr-un antrenament special de respiraţie şi ajunare nu i se poate permite să intre în scoală.

Pitagora a spus: "Eu am venit pentru cunoaştere, nu pentru o disciplină anume." Dar cei de acolo i-au răspuns: "Noi nu putem să-ţi oferim cunoaşterea până când nu eşti un altul. Şi noi nu suntem interesaţi deloc de cunoaştere, suntem interesaţi doar de

experienţa prezentă. Nici o cunoaştere nu este cu adevărat cunoaştere până când nu este trăită şi experimentată nemijlocit. Deci trebuie să faci 40 de zile de post, să respiri într-un anumit fel, având o anumită conştientizare pe anumite puncte ale acesteia."

Altfel nu se putea, iar Pitagora a trebuit să treacă prin acest program. După 40 de zile de post şi respiraţie conştientă i s-a permis intrarea în şcoală. Atunci Pitagora a spus: "Voi nu i-aţi permis lui Pitagora să intre. Eu sunt un om diferit, sunt renăscut. Aveaţi dreptate şi eu greşeam, deoarece atunci întreaga mea bază era intelectuală. Prin această purificare, centrul fiinţei mele s-a schimbat. Din intelect acesta a coborât în inimă. Acum pot simţi lucrurile. Înainte de acest program nu puteam înţelege lucrurile decât prin intelect, prin cap. Acum pot simţi. Acum pentru mine Adevărul nu este un concept, ci este însăşi viaţa. Nu va fi o filozofie, ci mai degrabă o experienţă existenţială."

Despre ce era vorba în acel program? Această a cincea tehnică a fost cea care i s-a dat lui Pitagora. I-a fost dăruită în Egipt, dar tehnica era mult mai veche decât civilizaţia egipteană.

5. *Atenţia la punctul dintre sprâncene, lasă conştiinţa să fie înaintea gândului. Lasă forma să se umple cu esenţa respiraţiei şi urc-o până în vârful capului pentru ca de acolo să reverse ca o ploaie de lumină.*

Aceasta a fost tehnica care i s-a dat lui Pitagora. El apoi a dus această tehnică în Grecia şi tot el a fost într-o anumită măsură sursa misticismului care a apărut în Occident. Putem spune că este părintele misticismului din Vest.

Această tehnică este una dintre cele mai profunde. Încearcă să o înţelegi: *Atenţia la punctul dintre sprâncene....* Fiziologia modernă, cercetarea ştiinţifică spune că între sprâncene există o glandă care este cea mai misterioasă din corp. Este denumită glanda pineală, este cel de-al treilea ochi al tibetanilor - *shivanetra*: ochiul lui Shiva. Între sprâncene există un al treilea ochi, dar nu este funcţional. El există şi poate funcţiona în orice moment, dar nu funcţionează în mod natural ca cei doi ochi. Trebuie să faci ceva pentru a-l deschide. Acesta nu este orb, ci doar închis. Această tehnică deschide acest al treilea ochi.

Închide ochii şi apoi concentrează-ţi ambii ochi asupra locului dintre sprâncene. Concentrează-te, focalizează-te în acest loc ţinând ochii închişi, dar ca şi cum ai privi cu ei. Acordă-i o atenţie totală.

Aceasta este una din cele mai simple metode de a deveni hiper-atent, lucid. Nu poţi fi la fel de uşor atent asupra oricărei

alte părţi a corpului. Această glandă absoarbe atenţia. Dacă îi dai atenţie, ambii ochi vor fi hipnotizaţi de acest al treilea ochi. Ei rămân fixaţi; nu se mai pot mişca. Dacă vei încerca să fii atent în orice altă parte a corpului vei observa că este mai dificil. Însă al treilea ochi captează atenţia, el este ca un magnet pentru ea. Toate căile spirituale din lume au folosit această tehnică. Este cea mai uşoară metodă de antrenare a atenţiei, deoarece te ajută chiar acest "al treilea ochi"; este magnetic. Atenţia ta se îndreaptă automat asupra lui. Atenţia este absorbită acolo.

Se spune în vechile scripturi tantrice că atenţia înseamnă hrană pentru cel de-al treilea ochi. El este înfometat; a fost înfometat timp de vieţi întregi. Dacă îi dai atenţie el devine viu. Pur şi simplu devine viu! Odată ce ştii că atenţia este mâncarea sa, odată ce simţi că atenţia este atrasă acolo ca de un magnet, atunci trezirea acestui "ochi al lui Shiva" nu va mai fi un lucru dificil. Trebuie doar să cunoşti unde este punctul propice. Închide ochii, lasă-i să se mişte spre mijlocul sprâncenelor şi simte punctul. Când îl vei găsi, brusc ochii vor deveni fixaţi. Când devin dificili de mişcat, atunci să ştii că ai găsit punctul cel bun.

Atenţia la punctul dintre sprâncene, lasă conştiinţa să fie înaintea gândului.... Dacă atenţia se află în acel loc, pentru prima dată vei experimenta un fenomen straniu. Pentru prima dată vei vedea gândurile alergând prin faţa ta; vei deveni un observator, un martor. Va fi ca la film: gândurile se vor derula şi tu le vei privi ca un spectator. Odată ce atenţia este focalizată pe cel de-al treilea ochi, devii imediat martor al gândurilor, un observator al lor.

În mod normal tu nu le observi, ci te identifici cu ele. Dacă furia apare, devii furie. Dacă un gând apare, tu nu-l observi, ci devii una cu el, te identifici şi te vei mişca cu el. Devii gândul; iei forma gândului. Când sexul apare, devii sex, când lăcomia apare, devii lăcomie. Orice gând apare tu te identifici cu el. Tu nu ai nici un hiatus între tine şi gânduri.
Focalizat fiind pe cel de-al treilea ochi, vei deveni un martor. Cu ajutorul celui de-al treilea ochi devii observator, cu ajutorul lui poţi vedea gândurile cum aleargă precum norii de pe cer.

Atunci vei sta la fereastră şi vei privi cerul şi oamenii de pe stradă, dar nu te vei identifica. Eşti un spectator ce stă pe un deal şi priveşte - eşti diferit. Dacă mânia apare, o vei putea privi ca pe un obiect. Acum nu vei simţi că tu eşti furios. Simţi că eşti înconjurat de mânie - un nor al mâniei te-a înconjurat - dar nu eşti mânia. Şi dacă nu eşti mânia, ea devine

neputincioasă, nu te mai poate afecta; vei fi neatins. Mânia va apărea şi va dispărea iar tu vei rămâne centrat în tine.

Această a cincea tehnică este o metodă de găsire a martorului. *Atenţia la punctul dintre sprâncene, lasă conştiinţa să fie înaintea gândului*. Acum priveşte-ţi gândurile; întâlneşte-le. *Lasă forma să se umple cu esenţa respiraţiei şi urc-o până în vârful capului pentru ca de acolo să reverse ca o ploaie de lumină*. Când atenţia este focalizată în centrul celui de-al treilea ochi, se întâmplă două lucruri. Primul: brusc devii un martor, un observator, spectator.

Se poate întâmpla în două feluri. Devii un martor şi vei fi centrat în al treilea ochi. Încearcă să fii martor. Orice s-ar întâmpla, încearcă să fii un martor. Eşti bolnav, suferi, eşti în mizerie, în orice - fii un martor al acestora. Orice s-ar întâmpla nu te identifica cu ele. Fii un observator, un martor. Apoi vei putea fi focalizat în al treilea ochi.

Şi se poate face şi invers. Dacă eşti focalizat în al treilea ochi, vei deveni un martor. Aceste două lucruri sunt două feţe ale unei singure monede. Deci: fii centrat în al treilea ochi şi vei descoperi sinele martor. Atunci îţi vei putea întâlni gândurile. Iar al doilea lucru este acela că vei putea simţi vibraţiile subtile şi delicate ale energiei respiraţiei. Acum vei putea simţi energia respiraţei, chiar esenţa ei.

Mai întâi încearcă să înţelegi ce înseamnă "formă", "esenţa respiraţiei". Când respiri, tu nu respiri numai aer. Ştiinţa spune că respiri numai aer - doar oxigen, hidrogen şi alte gaze. Ei spun că respiri aer! Dar tantra spune că aerul este doar un vehicul ce transportă şi altceva. Tu respiri *prana* - energia vitalităţii. Aerul este doar forma; prana este conţinutul. Respiri prana, nu numai aer.

Ştiinţa modernă nu este încă capabilă să afle dacă în aer există sau nu prana, dar unii cercetători au simţit ceva misterios. Respiraţia nu este numai aer. Unii cercetători moderni au bănuit că există o energie misterioasă dincolo de aer. Wilhelm Reich, un psiholog german, a denumit-o "energie orgonică".

Este acelaşi lucru cu prana. El spune că aerul este doar un container ce are în interior un conţinut misterios ce poate fi numit orgon, prana sau energie vitală. Dar acest conţinut este foarte subtil. Nu este material. Aerul este material - containerul este material - dar prin el se mişcă ceva subtil, ne-material.

Pot fi simţite efectele sale. Când stai în preajma unei persoane foarte vitale, vei simţi o anumită vitalitate şi în tine. Dacă stai lângă o persoană foarte bolnavă, te vei simţi supt, golit, ca şi cum ceva s-ar lua din tine. De

ce te simţi obosit atunci când mergi într-un spital? Acolo te simţi supt de energie. Întreaga

atmosferă din spital este bolnavă şi toţi cei de acolo au nevoie de mai multă prana. Într-un astfel de loc, prana va începe să iasă din tine. De ce te simţi sufocat când te afli într-o mulţime? Deoarece prana ta este absorbită de alţii. Când te afli singur dimineaţa sub cerul liber sau în pădure, vei simţi brusc o energie nouă cum pătrunde în tine - aceasta este prana. Fiecare persoană are nevoie de un anumit spaţiu, dacă nu are acest spaţiu prana sa va fi absorbită în exterior.

Wilhelm Reich a făcut multe experimente, dar s-a crezut că era nebun. Ştiinţa are şi ea propriile sale superstiţii şi în fapt ea este destul de ortodoxă. Ştiinţa încă nu poate simţi dacă în aer există şi altceva, dar în India acest fapt a fost experimentat cu multe secole în urmă.

Poate ai auzit sau văzut că cineva care intră în *samadhi*, conştiinţa cosmică, timp de zile întregi nu respiră. Un om a rămas în samadhi timp de 40 de ani în Egipt în 1880. El a fost îngropat pentru a se constata dacă poate să mai trăiască după ce va fi dezgropat, dar toţi cei ce-l îngropaseră muriseră până în 1920. Totuşi când a fost dezgropat în 1920, nimeni nu a crezut că va mai trăi, dar el a trăit după dezgropare încă 10 ani. Era absolut alb la faţă, dar trăise. În pământ nu ar fi putut respira.

A fost întrebat de doctori şi de cercetători: "Care este secretul acestui lucru?"

A spus: "Noi nu ştim. Ştim doar că prana poate intra şi curge peste tot." Aerul nu poate pătrunde, dar prana poate. Odată ce ştii cum să absorbi prana direct, fără ajutorul aerului, fără ajutorul containerului, atunci poţi intra în samadhi şi pentru secole întregi.

Fiind focalizat în al treilea ochi, brusc vei putea observa esenţa respiraţiei - nu respiraţia, ci chiar esenţa ei, prana. Şi dacă poţi observa prana, ai ajuns în punctul în care poţi face o întoarcere, o singură săritură şi se va întâmpla.

Când vei ajunge să simţi esenţa respiraţiei, prana, imaginează-ţi capul plin cu ea - doar imaginează-ţi. Nu ai nevoie de efort. Îţi voi explica cum funcţionează imaginaţia. Când eşti focalizat pe centrul celui de-al treilea ochi, imaginează-ţi şi se va întâmpla - atunci şi acolo.

Acum imaginaţia ta este neputincioasă; îţi poţi imagina, dar nu se va întâmpla nimic. Acest lucru îl faci zilnic chiar. Dar uneori, fără să ştii, chiar în viaţa obişnuită se pot întâmpla unele lucruri. Ţi-l imaginezi pe prietenul tău şi deodată îl auzi bătând la uşă. Poţi spune că este o coincidenţă. Uneori imaginaţia ta funcţionează exact ca coincidenţa.

şi observă. Probabil că atenţia ta s-a aflat aproape de cel de-al treilea ochi. Ori de câte ori se întâmplă aşa ceva, aceasta nu este o coincidenţă. Pare coincidenţă, pentru că nu ştii secretul. Mintea ta s-a mutat, fără să ştii, aproape de centrul celui de-al treilea ochi. Dacă atenţia se află în cel de-al treilea ochi, doar imaginaţia este îndeajuns să poată crea orice fenomen.

Sutra aceasta spune că atunci când eşti focalizat în ochiul lui Shiva şi poţi simţi chiar esenţa respiraţiei, *lasă forma să se umple*. Acum imaginează-ţi că această esenţă îţi umple întregul cap, în special creştetul capului, sahasrara - cel mai înalt centru psihic. În momentul în care îţi imaginezi acest lucru, acesta chiar se va umple. Acolo- în sahasrara - se revarsă ca o ploaie de lumină. Această prana va fi revărsată din creştet ca o lumină. Şi va începe să se reverse şi sub această revărsare de lumină te vei simţi proaspăt, renăscut, complet nou. Aceasta înseamnă renaşterea interioară.

Deci două lucruri: primul, fiind focalizat la nivelul celui de-al treilea ochi imaginaţia devine potentă, puternică. De aceea s-a insistat atât de mult pe puritate. Înainte de practică, fii pur. Puritatea nu este un concept moral pentru tantra, puritatea este foarte semnificativă - deoarece, dacă eşti focalizat pe al treilea ochi şi mintea este impură, imaginaţia ta poate deveni periculoasă: pentru tine şi pentru alţii. Dacă te gândeşti să omori pe cineva, dacă apare această idee în minte, chiar acest gând prin forţa sa îl poate omorî pe acel om. De aceea, se pune accentul mai întâi pe puritate.

Lui Pitagora i s-a spus să postească, să respire într-un anumit fel - ca în această sutră - deoarece va începe să meargă pe un teren periculos. Deoarece oriunde există putere, există pericole şi dacă mintea este impură, imediat ce obţii puterea, gândurile impure vor încerca să o folosească.

Ţi-ai imaginat de multe ori că ai omorî pe cineva, dar din fericire mentalul tău nu este foarte puternic. Dacă ar fi şi ai utiliza această forţă în sens negativ, atunci ai deveni o fiinţă periculoasă - nu numai pentru alţii, ci şi pentru tine, deoarece de multe ori te-ai gândit la sinucidere şi atunci doar gândul de sinucidere va deveni realitate. Nu vei mai avea timp să schimbi nimic, se va întâmpla imediat.

Poate ai văzut pe cineva hipnotizat. Hipnotizatorul îi poate spune orice acelei persoane şi ea va face imediat ceea ce i se transmite. Oricât de absurd, de iraţional ar fi ordinul dat de hipnotizator, acea persoană hipnotizată îl va urma. Ce se întâmplă? Când cineva este hipnotizat i se spune să privească într-un anumit

punct - sau la o lumină sau în ochii hipnotizatorului.

Când îţi focalizezi ochii într-un anumit punct, mai mult de trei minute, atenţia interioară va începe să curgă spre ochiul lui Shiva. Şi atunci faţa ta se va schimba. Hipnotizatorul ştie când faţa ta începe să se schimbe. Brusc faţa începe să-şi piardă toată vitalitatea. Devine moartă, ca şi cum ar dormi profund. Şi hipnotizatorul ştie imediat când se întâmplă acest lucru. Asta înseamnă că atenţia este absorbită de cel de-al treilea ochi. Faţa îţi devine moartă;întreaga energie se îndreaptă spre ochiul lui Shiva.

Acum hipnotizatorul va şti că orice te va sugestiona tu vei face. El spune: "Acum cazi într-un somn adânc" - şi aşa vei face. "Acum devii inconştient" - şi vei deveni imediat inconştient. Atunci se poate întâmpla orice. Dacă el va spune: "Acum vei fi Napoleon" - vei începe să te comporţi ca Napoleon, să vorbeşti ca el. Gesturile tale se vor schimba. Inconştientul tău va prelua ordinul şi-l va transpune în realitate. Dacă ai vreo boală şi ţi se spune că ai scăpat de ea, vei scăpa de ea. Sau se poate crea o altă boală.

Hipnotizatorul poate pune o piatră de pe stradă în mâna ta şi să-ţi spună: "Aceasta este ca un foc în mâna ta" şi vei simţi într- adevăr că te va arde. Mâna ta se va arde cu adevărat - deci nu se va întâmpla doar în minte. Pielea va fi arsă; vei avea senzaţia de arsură. Ce se întâmplă? Nu este decât o piatră obişnuită. Cum apare această arsură? Eşti focalizat în al treilea ochi şi imaginaţia ta este dinamizată de sugestiile date de hipnotizator şi acestea sunt actualizate. Dacă el spune: "Acum eşti mort", vei muri cu adevărat. Inima se va opri. Se va opri.

Aceasta se întâmplă datorită celui de-al treilea ochi. În el, actualizarea şi gândirea nu sunt două lucruri separate. Gândirea se transformă în realitate în acest al treilea ochi. Imaginează-ţi şi se va întâmpla. Nu există nici o diferenţă între realitate şi vis! Visează şi acel vis va fi realitate. De aceea Shankara a spus că întreaga lume nu este altceva decât visul Divinului... *Visul Divinului*! Asta deoarece divinul este centrat în cel de-al treilea ochi - veşnic, etern - orice visează divinul, aceea va deveni realitate. Dacă te vei afla centrat în cel de-al treilea ochi, orice vei visa va deveni real.

Sariputtra a venit la Buddha. El meditase profund şi în urma meditaţiei multe viziuni au început să-i apară, aşa cum dealtfel se întâmplă cu oricine intră în meditaţie profundă. Începuse să vadă raiuri, iaduri, îngeri, zei, demoni. Şi aceştia erau actuali, reali, erau atât de reali încât el a

venit repede la Buddha să-i spună despre asta. Dar Buddha i-a spus: "Nu este decât un vis - decât

vise! Doar vise!"

Contrariat Sariputtra a spus: "Dar sunt atât de reali. Cum pot spune că sunt doar vise? Când văd o floare în viziunea mea, aceasta este mult mai reală decât orice floare din lume. Aroma ei este acolo; o pot atinge. Când te văd pe tine acum, nu te văd la fel de real ca acea floare. Floarea aceea este mai reală decât fiinţa ta, care este acum în faţa mea, deci cum să diferenţiez ce este real şi ce este vis?"

Buddha i-a răspuns: "Acum că eşti centrat în cel de-al treilea ochi, visul şi realitatea sunt una şi aceeaşi. Orice visezi va fi real si viceversa."

Pentru cel ce este centrat în cel de-al treilea ochi, visele vor deveni reale şi întreaga realitate va deveni doar un vis, deoarece când visul tău poate deveni real vei cunoaşte că nu există nici o diferenţă între vis şi realitate. Când Shankara spune că lumea este maya, un vis al Divinului, aceasta nu este doar o teorie sau o filozofie. Ci, mai degrabă, este experienţa interioară a celui ce este focalizat în acest al treilea ochi.

Când eşti focalizat în el, doar imaginează-ţi că esenţa pranei se revarsă asupra creştetului capului, aşa cum ai sta sub un copac şi florile sale ar începe să cadă asupra ta sau când ai sta sub cer şi norii ar începe să-şi reverse ploaia sau cum ai sta dimineaţa şi soarele şi-ar revărsa asupra ta razele sale benefice. Imaginează-ţi şi imediat acolo va fi acel "duş" - acea revărsare de lumină asupra creştetului capului. Acest "duş" te recreează şi îţi dă o nouă naştere. Eşti renăscut.

6. În timpul activităţilor zilnice obişnuite, fii atent la pauza dintre două respiraţii şi practicând astfel, în câteva zile, vei fi ca un nou-născut.

Uită de respiraţii - fii atent între ele. O respiraţie vine: înainte de a se reîntoarce, înainte de a fi expirată, există o pauză, un interval. O respiraţie a ieşit; înainte de a reintra urmează pauza. Dar trebuie practicat în permanenţă. Această a şasea tehnică trebuie exersată în mod continuu. De aceea aici se menţionează: *În timpul activităţilor zilnice obişnuite....* Orice ai face, menţine atenţia în pauza dintre două respiraţii. Trebuie practicată în timpul activitătilor zilnice.

Noi am discutat deja despre o tehnică similară ei. Dar există o diferenţă: aceea că trebuie practicată în timpul activităţilor lumeşti obişnuite. Nu o practica în izolare. Aceasta trebuie practicată în timp ce faci altceva. Mănânci - mănâncă şi fii atent la pauză; Te plimbi - plimbă-te şi fii atent la pauză. Vrei să dormi - întinde-te, lasă somnul să vină, dar continuă să fii atent la pauză.

la interval. De ce în activitate? Deoarece activitatea distrage mintea, activitatea îţi absoarbe mereu atenţia. Dar nu fi distras, fii fixat pe pauză. Şi nu opri activitatea, las-o să continue. Vei avea două nivele de existenţe - acţiunea şi existenţa.

Noi avem două nivele de existenţă: lumea activităţii şi lumea existenţei; circumferinţa şi centrul. Continuă să lucrezi la periferie, la circumferinţă; nu te opri. Dar continuă să lucrezi atent şi asupra centrului. Ce se va întâmpla? Activitatea de la periferie va deveni o actorie, un rol într-un film.

Vei juca un rol - de exemplu, într-o dramă. Ai devenit Rama sau Hristos. Vei juca rolul unui Rama sau Hristos şi totuşi vei fi tu însuţi. În centru tu ştii cine eşti; la periferie vei continua să fii Rama sau Hristos sau oricine altcineva. Dar ştii că tu nu eşti Rama - că doar joci un rol. Tu ştii cine eşti. Atenţia ta este centrată în tine; activitatea ta va continua la periferie, la circumferinţă.

Dacă este practicată această metodă, întreaga ta viaţă va deveni o piesă de teatru în care vei fi un actor ce joacă roluri, dar constant centrat în pauză. Dacă uiţi de pauză, atunci nu vei mai juca roluri, atunci ai devenit acele roluri.

Astfel acel joc nu va mai fi o simplă piesă de teatru, ci vei trăi acel rol ca pe propria ta viaţă. Asta am făcut noi. Toţi cred că îşi trăiesc vieţile, dar asta nu este o viaţă, ci este un rol - un rol ce ţi-a fost dat de societate, de cultură, de tradiţii, de ţară. i s-a dat un rol şi tu îl joci - dar te-ai identificat cu el. Această tehnică este tocmai pentru a rupe acestă identificare.

Krishna are multe nume. Krishna este unul dintre cei mai mari actori. El este constant centrat în sine şi joacă multe roluri, dar le joacă fără ataşament, fără identificare. Ataşamentul apare din identificare. Dacă în piesă vei deveni Rama însuşi, atunci vor începe să apară probleme. Acestea vor apare tocmai datorită identificării tale. Când Sita va fi furată, răpită, s-ar putea să faci un atac de cord şi atunci întreaga piesă trebuie să se oprească. Dacă devii cu adevărat Rama, atunci va apare cu siguranţă un atac de cord...sau chiar moartea.

Dar tu eşti doar un actor. Când Sita a fost răpită, Rama a plâns şi s-a jelit şi a întrebat copacii: “Unde s-a dus Sita mea? Cine a luat-o?” Acest lucru trebuie înţeles. Dacă Rama plânge şi se jeleşte cu adevărat, aceasta nu înseamnă decât că el a devenit identificat. El nu mai este Rama; nu mai este o persoană divină.

Acest lucru trebuie înţeles: că pentru Rama viaţa sa reală a fost tot un rol. Poate ai văzut mulţi actori interpretând rolul lui Rama, dar chiar şi Rama însuşi a jucat acest rol - dar bineînţeles pe o scenă mult mai mare.

India are o poveste minunată despre aceasta. Cred că această poveste este unică; nicăieri în lume nu există aşa ceva. Se spune că Valmiki a scris *Ramayana* înainte ca Rama să se nască şi apoi Rama a trebuit să îndeplinească rolul atribuit de povestire. Primul act al lui Rama a fost doar o dramă. Povestea a fost scrisă înainte de naşterea sa şi el a trebuit să urmeze ce a fost scris, ce putea să facă? Când un om ca Valmiki a scris o astfel de poveste, Rama a trebuit să o urmeze. Totul era aranjat. Sita trebuia răpită şi războiul început.

Dacă poţi înţelege asta, atunci poţi înţelege teoria destinului, *bhagya*-a soartei. Aceasta are un sens foarte profund: dacă accepţi că totul îţi este predestinat, fixat, viaţa ta va deveni o dramă. Dacă joci rolul lui Rama din acea dramă tu nu îl poţi schimba, totul este fix, chiar şi dialogul. Dacă îi spui ceva lui Sita, aceasta nu va fi decât o repetare a ceea ce este deja scris. Tu nu poţi schimba nimic.

De exemplu, vei muri într-o anume zi - este deja fixat. Când vei muri, vei plânge, dar este deja ceva fix, este ceva aranjat. Este deja ceva predestinat cine se va afla lângă tine în momentul morţii. Dacă totul este fixat, totul devine o dramă. Dacă totul este aranjat dinainte, înseamnă că tu eşti pus acolo ca să îndeplineşti un anumit rol. Nu eşti întrebat dacă vrei sau nu, nu eşti pus să trăieşti asta, ci doar să joci un rol.

Această a şasea tehnică te face să realizezi că te afli într-o piesă. Tu eşti focalizat în pauza dintre două respiraţii şi viaţa îşi continuă mersul său la periferie. Dacă atenţia ta se află în centru, atunci la periferie se va afla doar o "umbră" a atenţiei tale; aceasta se va întâmpla undeva în apropierea punctului spre care se îndreaptă adevărata ta atenţie. O vei simţi, o vei cunoaşte, dar ea nu va fi semnificativă. Este ca şi cum nu s-ar întâmpla. Repet: dacă practici această a şasea tehnică, întreaga ta viaţă va fi ca şi cum nu ţi s-ar întâmpla ţie, ci altcuiva.

7. Cu suflul subtil în centrul frunţii, ca atunci când acesta atinge inima în momentul somnului, ai controlul asupra propriilor vise şi asupra morţii însăşi.

Pătrunzi în nivele din ce în ce mai profunde. *Cu suflul subtil în centrul frunţii....* Dacă ai cunoscut cel de-al treilea ochi, atunci cunoşti suflul subtil, prana invizibilă din centrul frunţii şi apoi vei cunoaşte revărsarea energiei, revărsarea luminii. *Ca atunci când aceasta atinge*

inima.... Când această revărsare atinge inima*...în momentul somnului, ai controlul asupra propriilor vise şi asupra morţii însăşi*.

Consideră această tehnică ca având trei părţi. Prima: trebuie

să fii capabil să simţi prana din respiraţie - energia ei, partea ei subtilă, invizibilă, intangibilă, imaterială. Aceasta apare atunci când eşti atent în punctul dintre cele două sprâncene; atunci va fi uşor. De asemenea, acelaşi lucru se va întâmpla şi când vei fi atent la pauza dintre respiraţii, dar nu va fi la fel de uşor.

Dacă devii conştient de centrul din abdomen, unde ajunge respiraţia şi atinge buricul şi de unde se reîntoarce, vei putea de asemenea să simţi prana însă va fi mai dificil decât la cealaltă. Cea mai uşoară cale de a simţi şi cunoaşte această parte invizibilă a respiraţiei este aceea de a fi centrat în cel de-al treilea ochi. Aceasta poate fi simţită mai uşor sau mai greu în funcţie de locul în care eşti centrat şi atunci vei simţi cum prana va curge prin tine. Dacă o vei simţi, atunci vei putea cunoaşte momentul morţii. Vei cunoaşte ziua morţii cu şase luni înainte. De ce atât de mulţi sfinţi îşi pot declara dinainte ziua morţii? Acest lucru va fi destul de uşor de făcut, pentru că dacă poţi vedea conţinutul respiraţiei - prana - vei putea simţi şi procesul invers de curgere. Cu şase luni înainte de moarte, procesul de curgere se va inversa: prana va începe să iasă din tine. Atunci respiraţia o va duce în afară. Aceeaşi respiraţie care până acum o aducea în interior, acum o duce în exterior.

Procesul invers se produce doar când eşti aproape de moarte. Inspiraţia este golită de prana, deoarece corpul tău nu mai absoarbe prana cosmică. Vei muri şi nu mai ai nevoie de ea. Întregul proces se schimbă şi când respiraţia iese, ea duce în afară prana interioară. Cel ce poate vedea invizibilul îşi poate cunoaşte moartea. Cu şase luni înainte de apariţia ei, procesul respiraţiei se inversează.

Această sutra este foarte semnificativă. Această tehnică trebuie practicată înainte de somn - numai atunci şi niciodată în alt moment. Atunci este momentul propice pentru a fi practicată: când eşti pregătit să adormi. Te pui în pat pentru a dormi. Încet- încet somnul pune stăpânire pe tine. În câteva momente, conştienţa stării de veghe se va dizolva; nu vei mai fi conştient, înainte de acel moment fii conştient - conştient de respiraţie şi de prana şi simte cum aceasta vine spre inimă.

Simte că ea vine spre inimă. Prana intră din inimă în corp. Simte cum prana vine spre inimă şi lasă somnul să apară în timp ce tu simţi venirea pranei. Simte-o şi lasă somnul să te acopere.

Dacă se întâmplă acest lucru - să simţi cum prana vine spre inimă şi cum te învăluie somnul - atunci vei putea fi conştient în timpul somnului. Vei şti când visezi. În mod normal, noi nu ştim când visăm, că visăm. În timpul visului crezi că te afli în realitate

Ai observat pe cineva care doarme? Ochii săi se duc în sus şi devin focalizaţi în cel de-al treilea ochi. Dacă nu ai observat ăsta până acum, atunci o poţi face.

Copilul tău dacă doarme...deschide-i ochii şi vezi unde sunt ei poziţionaţi. Pupilele se află direcţionate în sus şi sunt focalizate în cel de-al treilea ochi. Eu spun să te uiţi la un copil şi nu la un adult - adulţii nu au somnul profund şi nu te poţi încrede în ei. Ei doar cred că dorm. Priveşte copiii, ochii lor sunt îndreptaţi în sus. Sunt focalizaţi în cel de-al treilea ochi. Datorită acestei focalizări tu consideri visele ca fiind reale, nu le vei putea simţi ca vise - le vei simţi ca pe o realitate.

De-abia dimineaţa vei sti că totul a fost un vis. Dar acest lucru va fi o realizare retrospectivă, târzie. În vis nu poţi realiza că visezi. Dacă o faci, atunci există două posibilităţi: visul există dar tu eşti treaz, eşti conştient. Pentru cel ce doreşte să devină conştient în timpul viselor această sutra este minunată, *Ai controlul asupra propriilor vise şi morţii insăşi.*

Dacă poţi deveni conştient în vise, poţi face două lucruri: primul - poţi crea vise. În mod normal nu poţi crea vise. Dacă vrei să visezi un anumit lucru, nu poţi; nu stă în puterea ta. Cât de neputincios este omul! Nici măcar visele nu şi le poate crea. Eşti doar o victimă a viselor, nu un creator.Un vis îţi apare şi tu nu poţi face nimic. Nici nu îl poţi opri şi nici crea.

Dar dacă pătrunzi adânc în somn, aducându-ţi aminte că inima se umple cu prana, că ea este în permanenţă hrănită cu prana, vei deveni un stăpân al viselor - iar acest lucru este ceva rar. Atunci vei putea visa ce doreşti. Doar spui înainte: “Vreau acest vis” - şi acesta va veni. Sau doar spui: “Nu vreau acest vis” - şi acesta nu îţi poate intra în minte.

Dar care este scopul stăpânirii viselor? Nu este ceva fără rost? Odată ce le vei stăpâni, nu vei mai visa niciodată - este absurd. Când le stăpâneşti, ele se vor opri; nu mai este nevoie de ele. Şi când visele se opresc, atunci somnul tău are o calitate diferită şi această calitate va fi asemănătoare morţii.

Moartea este un somn profund. Dacă somnul tău poate deveni la fel de profund ca moartea, aceasta înseamnă că nu vor mai exista vise. Visele sunt cele care creează superficialitatea în somn. Te mişti la suprafaţă datorită viselor; datorită agăţării de vise te vei afla numai la suprafaţă.

Când nu există visarea, tu vei fi afundat în ocean şi atunci atingi străfundurile sale.

Moartea este asemănătoare cu somnul. De aceea, oamenii din India au spus întotdeauna că somnul este un fel de moarte scurtă, iar moartea este un somn mai lung - calitativ ele sunt la

fel. Somnul este o moarte zilnică. Moartea este un fenomen al vieţii, este un somn între vieţi. În fiecare zi oboseşti. Atunci te afunzi în somn şi astfel te revigorezi, recâştigi vitalitate; eşti renăscut. După o viaţă de 70-80 de ani eşti extenuat total. Acum somnul nu mai are efect; ai nevoie de un somn mai mare. După această moarte mare sau după acest somn lung eşti renăscut şi ai un corp cu totul nou.

Odată ce cunoşti şi poţi fi conştient în timpul somnului cu vise, atunci nu îţi va mai fi frică de moarte. Nimeni nu a murit vreodată, nimeni nu poate muri - aceasta este singura posibilitate.

Cu o zi în urmă am spus că moartea este singura certitudine, iar acum spun că ea este imposibilă. Nimeni nu a murit şi nimeni nu o poate face - este singura imposibilitate - deoarece universul este viaţă. Tu eşti mereu renăscut până când atingi desăvârşirea, dar somnul este atât de profund încât uiţi de vechea ta identitate. Mintea se spală de amintiri.

Gândeşte-te la acest lucru în felul următor. Astăzi vei dormi: este ca un mecanism, ca acela de ştergere unei benzi de magnetofon, aşa cum un cap de ştergere curăţă banda şi pe ea nu se va mai afla nimic înregistrat. La fel este şi cu memoria, pentru că aceasta nu este decât o înregistrare profundă. În curând poate că vom avea, mai devreme sau mai târziu, un mecanism care să îl punem pe cap şi acesta ne va şterge complet mintea. Dimineaţa nu vei mai fi aceeaşi persoană, deoarece nu vei mai fi capabil să îţi aminteşti cine s-a dus la culcare. Atunci somnul tău va fi la fel ca moartea. Acolo va exista o discontinuitate; nu vei mai putea să îţi aminteşti cine s-a dus la culcare. Dar acest lucru se întâmplă în mod natural. Când mori şi renaşti, nu îţi mai aminteşti cine a murit. Porneşti de la început.

Cu această tehnică vei stăpâni mai întâi visele - adică visarea va înceta. Sau, dacă vei dori să visezi, vei putea crea vise, visarea va deveni voluntară. Aceasta nu va mai fi involuntară, ea nu va mai apare în mod forţat; nu vei mai fi o victimă. Atunci calitatea somnului tău va fi la fel ca cea a morţii. Atunci vei şti că moartea este somn.

De aceea, sutra spune: Ai *controlul asupra viselor şi a morţii însăşi*. Vei cunoaşte că moartea nu este decât un somn mai lung - chiar ajutător şi frumos, deoarece el îţi va da o nouă viaţă; îţi va da totul ca nou. Moartea încetează să mai fie...odată cu încetarea visării moartea nu mai există.

În sutră mai este indicat un alt sens al obţinerii puterii asupra morţii: să ai control asupra ei. Dacă ajungi să simţi că moartea nu este decât un somn, vei fi capabil să o controlezi. Când îţi poţi

controla visele, atunci îţi poţi controla şi moartea. Îţi poţi alege unde să te naşti, sub ce formă, ce părinţi să ai; vei deveni un stăpân şi asupra naşterii tale.

Buddha a murit.... Nu mă refer la ultima sa viaţă, în care a devenit un buddha, ci la cea anterioară. Înainte de moarte el a spus: "Mă voi naşte la cutare părinţi; astfel va fi mama, astfel va fi tata. Dar mama mea va muri imediat...când mă voi naşte, mama va muri imediat. Înainte de a mă naşte ea va avea anumite vise." Nu numai că vei avea puterea asupra viselor tale, dar şi asupra viselor altora. Buddha, de exemplu, a spus: "Va avea anumite vise. Când voi fi în pântecul ei, ea va visa ceva anume. Aşa că, ori de câte ori o femeie va avea astfel de vise, află că eu mă voi naşte acolo."

Şi s-a întâmplat. Mama sa a visat chiar acea secvenţă de care a vorbit el. Această secvenţă a fost cunoscută peste tot în India deoarece aceasta nu era doar o afirmaţie obişnuită. Aceasta era cunoscută de oricine, în special de cei interesaţi de religie şi de căile spirituale. Şi prin cunoaşterea acestei secvenţe erau interpretate visele. Freud nu a fost primul care a interpretat visele - şi desigur că nu a fost nici cel mai profund. El a fost primul doar în Occident.

Aşa că tatăl lui Budddha a chemat imediat interpreţi ai viselor, Freud şi Jung ai acelor zile, şi le-a spus: "Ce înseamnă acest vis? Îmi este frică. Aceste vise sunt rare şi ele se repetă în permanenţă. Sunt aceleaşi vise, la fel cum ai vedea mereu şi mereu acelaşi film. Ce se întâmplă?"

Aşa că interpreţii i-au răspuns: "Tu vei fi tatăl unui mare suflet - al unuia ce va fi buddha. Însă atunci soţia ta va fi în pericol, deoarece ori de câte ori se naşte un buddha este dificil pentru mamă să supravieţuiască."

Tatăl a întrebat: "De ce?" "Nu putem spune de ce, dar acest suflet ce se va naşte a prezis că mama sa va muri la naşterea sa" - i-au spus interpreţii.

Mai târziu Buddha a fost întrebat: "De ce mama ta a murit imediat?" El a răspuns: "Să fii conştientă că dai naştere unui buddha este un lucru atât de măreţ, un eveniment extrem de copleşitor, încât totul devine inutil după aceea. Aşa că mama nu mai poate exista. Ea trebuie să se nască iarăşi, pentru a începe ceva nou. Dând naştere unui buddha este o culme

atât de măreaţă, un vârf atât de înalt, încât mama nu mai poate exista după aceasta."

Buddha a spus că el se va naşte în timp ce mama sa va sta sub un palmier - şi aşa a şi fost. Mama sa l-a născut acolo. Buddha a spus: "Mă voi naşte sub un palmier şi voi face şapte paşi.

Voi păşi imediat şapte paşi. Acestea sunt semnele ce vi le dau. Astfel se va şti că se naşte un buddha." Şi a îndeplinit tot ce a spus.

Iar acest lucru nu este aşa doar în legătură cu Buddha. Acelaşi lucru l-au făcut şi alţii: Iisus, Mahavira. Fiecare *tirthankara* jainist şi-a prezis naşterea. Şi toţi ău dezvăluit anumite secvenţe de vis - simboluri - şi au descris cum se va produce naşterea lor.

Poţi controla. Şi odată ce poţi controla visele, poţi controla totul - deoarece visul este chiar substanţa acestei lumi. Această viaţă este constituită din vise. Odată ce le poţi controla pe acestea, poţi controla totul. Sutra spune, *asupra morţii însăşi*. Atunci acela îşi poate aranja naşterea.

Noi suntem doar nişte victime. Noi nu ştim de ce ne naştem, de ce murim. Cine ne direcţionează vieţile - şi de ce? Pare ceva fără motiv. Totul pare un haos, un accident, un hazard. Dar pare aşa deoarece noi nu suntem stăpâni. Odată ce vom deveni stăpâni, acest lucru nu va mai fi astfel.

8. Cu o devoţiune neţărmurită, centrează-te pe cele două joncţiuni ale respiraţiei şi cunoaşte-te pe tine însuţi.

Între aceste tehnici există mici diferenţe - sunt doar nişte mici modificări. Dar deşi acestea sunt minore, pentru tine ele pot părea fundamentale.

Un singur cuvânt poate crea mari diferenţe. Inspiraţia are o joncţiune, de acolo de unde ea se întoarce; expiraţia are o altă joncţiune de unde se întoarce. În aceste două întoarceri - am discutat deja despre ele - se face o mică diferenţă: mică în tehnică, dar pentru un căutător poate fi extrem de mare. Aici este adăugată o singură condiţie: Cu o devoţiune neţărmurită - şi astfel toată tehnica devine complet diferită.

În prima formă a ei nu era vorba despre devoţiune, era doar o tehnică ştiinţifică. O poţi practica şi va da rezultate. Dar sunt persoane care nu pot practica astfel de tehnici seci, ştiinţifice. Cei ce sunt orientaţi pe calea inimii, ce aparţin lumii devoţiunii, pentru ei s-a făcut o mică diferenţă: Cu o neţărmurită devoţiune....

Dacă nu ai o minte ştiinţifică, o atitudine ştiinţifică, atunci încearc-o: Cu o neţărmurită devoţiune...credinţă, iubire, încredere. Cum să o faci?

Poţi avea devoţiune faţă de cineva: faţă de Krishna, faţă de Iisus. Dar cum poţi avea devoţiune faţă de tine, faţă de această joncţiune a respiraţiei? Acest fenomen pare absolut nedevoţional. Dar aceasta depinde....

În tantra, corpul este templul divinului, tărâmul divinului, aşa că nu îl trata ca pe un obiect. El este sacru, sfânt. Şi în timp ce inspiri nu numai tu iei această respiraţie, ci şi divinul din tine.

Mănânci, te plimbi...priveşte astfel: nu tu, ci divinul se mişcă în tine. Atunci totul va deveni devoţional.

Se spune despre mulţi sfinţi că îşi iubesc corpurile. Ei îşi tratează corpurile ca şi cum acestea ar fi iubitele lor. Îţi poţi şi tu trata în acest mod corpul sau îl poţi trata ca pe un mecanism - aceasta este tot o atitudine. Îl poţi trata cu vinovăţie, ca pe ceva murdar; dar îl poţi trata ca pe ceva miraculos, ca pe tărâmul, sălaşul divinului. Depinde doar de tine. Dacă îţi poţi trata corpul ca pe un templu, atunci această tehnică va fi de mare ajutor: *Cu o neţărmurită devoţiune, centrează-te pe cele două joncţiuni ale respiraţiei şi cunoaşte-te pe tine însuţi.*

Încearcă. Când mănânci, încearc-o. Nu gândi că tu mănânci. Gândeste-te că divinul din tine este cel care mănâncă, si vei vedea schimbarea. Tu mănânci acelaşi lucru, eşti la fel, dar totuşi imediat totul devine diferit. Dăruieşti mâncarea divinului. Faci o baie – un lucru foarte banal - dar schimbă-ţi atitudinea: simte că tu faci baie divinului din tine. Atunci tehnica va fi uşor de practicat.

> *9. Stai întins precum un mort. Chiar înfuriat la culme fiind, stai nemişcat. Sau priveşte fără să mişti nici o geană. Sau inspiră ceva şi devin-o inspiraţia.*

Stai întins jos precum un mort. Încearcă: brusc fii ca un mort. Părăseşte corpul! Nu îl mişca, deoarece eşti mort. Doar imaginează-ţi că eşti mort. Nu poţi mişca corpul, ochii, nu poţi ţipa, nu poţi face nimic - eşti mort. Şi apoi vezi cum te simţi. Dar nu te păcăli. Te poţi păcăli, poţi mişca corpul foarte subtil. Nu îl mişca. Dacă apare un ţânţar, nu mişca, abandonează corpul ca şi cum ar fi mort. Aceasta este una dintre cele mai folosite tehnici.

Ramana Maharishi a atins iluminarea prin această tehnică, dar el nu a folosit-o ca tehnică. În viaţa sa acest lucru s-a întâmplat spontan. Dar probabil că a practicat-o în vreo viaţă anterioară, deoarece nimic nu se întâmplă spontan. Totul are o cauză, o cauzalitate. Brusc într-o noapte Ramana a simţit - avea 14-l5 ani - că va muri. Şi în mintea sa acest lucru a fost atât de cert încât moartea a apărut. El nu şi-a mai putut mişca corpul, s-a simţit ca paralizat. Apoi a simţit o sufocare bruscă şi ştia că inima se va opri. Nici nu a putut să plângă şi să spună: "Vai, o să mor."

Uneori în coşmaruri se poate întâmpla acest lucru - nu poţi plânge, nu te poţi mişca. Chiar şi după ce te trezeşti timp de câteva momente nu o să poţi face nimic. Asta s-a întâmplat şi cu Ramana. El avea putere absolută asupra minţii sale, dar nu şi asupra corpului. Ştia că se afla acolo, că era prezent, conştient, atent, dar simţea că o să moară. Şi această cunoaştere a devenit atât de

sigură, atât de certă încât s-a dat bătut şi s-a lăsat în voia ei. A închis ochii şi a rămas acolo nemişcat, aşteptând să moară.

Încetul cu încetul corpul a devenit ţeapăn. Corpul murise, dar apăruse o problemă. El ştia că corpul a murit, dar totuşi el era acolo, cunoştea că era viu, dar corpul murise. Apoi s-a reîntors. Dimineaţa corpul îşi revenise, dar cel ce s-a reîntors în corp nu mai era acelaşi om - deoarece el cunoscuse moartea. El cunoscuse un alt tărâm, o dimensiune diferită a conştiinţei.

Această experienţă a morţii l-a transformat complet. El a devenit una dintre puţinele persoane iluminate la o asemenea vârstă.

Aceasta este tehnica. Lui Ramana i s-a întâmplat spontan, dar nu va fi la fel şi pentru tine. Încearc-o. Într-o altă viaţă poate deveni spontană. Sau se poate întâmpla chiar în timp ce o practici. Dacă nu se întâmplă acum nu înseamnă că efortul este în zadar. Aceasta va rămâne în tine ca o sămânţă sădită în pământ. Atunci când va veni ploaia şi va sosi timpul ei propice, poate că va rodi.

Orice spontaneitate este la fel ca aceasta. Sămânţa a fost plantată, dar timpul nu era propice; ploaia nu a venit. Poate în altă viaţă va sosi şi timpul ei. Atunci eşti mai matur, mai experimentat, mai frustrat de lume - şi atunci brusc, într-o anumită situaţie vor veni ploile şi sămânţa va înflori.

Stai întins precum un mort. Chiar înfuriat la culme fiind stai nemişcat. Desigur că atunci când vei muri nu va fi un moment plăcut. Nu va fi la fel de beatific ca atunci când ştii că trăiai. Frica va pune stăpânire pe tine, poate apare mânia sau tristeţea, supărarea sau frustrarea, angoasa...orice. Asta diferă de la individ la individ.

Sutra spune: *Chiar înfuriat la culme fiind stai nemişcat*. Dacă te simţi înfuriat la culme, stai nemişcat. Dacă eşti supărat, fii aşa. Dacă simţi frica, tristeţea, stai aşa. Eşti mort şi nu poţi face nimic, aşa că rămâi în acea stare. Orice ar fi în minte,corpul este mort şi nu poţi face nimic, aşa că rămâi aşa.

Această şedere este minunată. Dacă poţi sta aşa câteva minute, vei simţi brusc că totul s-a schimbat. Dar noi începem să ne mişcăm. Cum apare vreo emoţie în minte, corpul începe să se mişte. De aceea, noi numim acest lucru “emoţie” - ea creează un impuls, o mişcare în corp.

Dacă eşti supărat, brusc corpul va începe să se mişte. Dacă eşti furios, corpul se va mişca. Emoţia mentală creează mişcarea corpului. Simte-te mort şi nu permite emoţiilor să intre în corp. Lasă-le să fie acolo în minte, dar stai nemişcat - fixat, mort. Orice ar fi...nu mişca. Stai! Nici o mişcare.

Sau priveşte fără să mişti nici o geană. Aceasta era metoda

lui Meher Baba. Timp de ani întregi el doar privea fix la tavanul camerei sale. Timp de ani de zile stătea întins pe podea şi fixa tavanul cu privirea fără să mişte nici o geană. Stătea aşa ore întregi, doar privea fără să facă nimic altceva. Este bine să priveşti fix, deoarece atunci devii fixat în cel de-al treilea ochi. Iar odată ce eşti focalizat acolo chiar dacă vrei să îţi mişti pleoapele nu vei putea; ele devin fixe.

Meher Baba s-a realizat printr-o astfel de tehnică a privirii fixe. Tu însă poţi spune: "Cum se poate, prin astfel de exerciţii simple...?" Timp de trei ani nu a făcut altceva decât a privit tavanul. Trei ani înseamnă un timp destul de îndelungat. Încearcă să faci asta timp de trei minute şi te vei simţi că eşti acolo de trei ani. Aceste trei minute vor deveni ca trei ani, în aceste trei minute timpul pare a se fi oprit.

Meher Baba a tot privit şi privit şi privit. Cu timpul, gândurile au încetat, mişcarea a încetat şi el a devenit doar o conştiinţă, a devenit doar acea privire. Apoi el a rămas tăcut toată viaţa sa. A fost atât tăcut în interior, datorită acestei fixări, încât a devenit imposibil pentru el să mai formuleze cuvinte.

El s-a dus în America. Acolo era un om ce putea citi gândurile altora, mintea altora - era unul dintre rarii oameni care putea face aşa ceva. Acesta îşi închidea ochii, stătea în faţa ta şi în câteva minute era acordat pe frecvenţa care o ai, iar apoi putea scrie ceea ce gândeşti. Acesta fusese examinat de mii de ori şi nu greşise niciodată. Cineva l-a dus la Meher Baba. El s-a aşezat în faţa lui Meher Baba şi atunci a fost singura dată când a dat greş - singura oară în viaţa sa. Dar nu putem spune că a dat greş. A încercat, a tot încercat, a început să transpire, dar nu a putut prinde nimic.

Stătea acolo cu creionul în mână şi a spus: "Ce fel de om este acesta? Nu pot citi, pentru că nu există nimic de citit. Omul acesta este complet gol. Chiar am uitat că era cineva în faţa mea. După ce mi-am închis ochii a trebuit să îi deschid din nou ca să văd dacă mai este sau nu lângă mine. Este dificil să mă concentrez, deoarece atunci când închid ochii simt că mă păcălesc - este ca şi cum acest om ar pleca de lângă mine, ca şi cum nu ar mai fi nimeni lângă mine. Trebuie să deschid ochii să văd dacă mai este

sau nu acolo. El nu gândeşte deloc." Acea privire fixă, constantă, i-a oprit complet mintea.

Sau priveşte fără să mişti o geană. Sau inspiră ceva şi devin-o acea inspiraţie. Acestea sunt mici modificări. Orice merge...eşti mort - doar şi aceasta este îndeajuns.

Înfuriat la culme, stai nemişcat. Chiar şi această parte poate

deveni o tehnică. Eşti supărat: stai întins, rămâi în supărare, în tristeţe. Nu te mişca din ea, nu face nimic, doar rămâi nemişcat.

Krishnamurti vorbeşte mult despre aceasta. Întreaga sa tehnică depinde de un singur lucru: *Înfuriat la culme fiind, stai nemişcat*. Dacă eşti furios, fii furios şi rămâi acolo. Nu te mişca. Dacă poţi sta aşa, furia va dispare şi vei reveni ca un alt om. Dacă eşti în anxietate, nu fă nimic. Rămâi aşa, stai acolo. Aceasta va dispare şi în final vei fi altul. Iar odată ce ai privit anxietatea fără să fii mişcat de ea, atunci tu vei fi stăpânul.

Sau inspiră ceva şi devin-o acea inspiraţie. Această ultimă parte este fizică şi este uşor de făcut, deoarece inspiraţia este primul lucru pe care trebuie să îl facă un copil. Inspiraţia este primul act al vieţii. Când un copil se naşte începe să plângă. Poate nu ai înţeles de ce există acel plâns.

El nu plânge cu adevărat - nouă însă ne apare astfel - el de fapt doar suge aer. Iar dacă un copil nu poate plânge, în câteva minute va muri, deoarece plânsul este primul efort depus pentru a inspira aer. În pântecul mamei el nu respira. Trăia fără respiraţie. El făcea acelaşi lucru pe care îl fac yoghinii care se îngroapă de vii: doar absorbea prana fără ajutorul respiraţiei - prana pură de la mamă.

De aceea, iubirea dintre o mamă şi un copil este diferită de celelalte iubiri, deoarece ei sunt uniţi prin cea mai pură prana - energie. După naştere, acest lucru nu se mai poate întâmpla. Dar între ei exista o relaţie subtilă, pranică. Mama îi dăruia copilului prana; el nu respira. Însă când este născut, este aruncat într-o lume total necunoscută. Acum prana nu va mai ajunge la el într- un mod la fel de uşor ca mai înainte. Trebuie să o respire singur.

Primul său plâns este un efort de a inspira, iar al doilea cel de a se hrăni cu laptele din sânul mamei. Acestea sunt primele acte fundamentale pe care le-ai făcut şi tu. Orice altceva ai făcut tu, acelea au apărut mai târziu. Aceste prime acţiuni pot fi realizate şi acum. Inspiră aerul, dar uită de aer şi devino acea inspiraţie. Ce înseamnă asta? Când inspiri tu eşti cel care inspiră, nu eşti inspiraţia în sine. Atunci tu stai undeva în spate, într-un fundal, şi inspiri.

Această sutra spune să nu rămâi la distanţă, mişcă-te în actul propriu-zis şi devino inspiraţia. Încearcă cu orice. Alergi, devin-o alergarea şi nu alergătorul. Uită de alergător şi devin-o alergarea. Simte că în interior nu există nici un fel de alergător, ci doar procesul alergării. Tu eşti procesul, un proces ce curge ca un râu. Nimeni nu este în interior. Înăuntru este linişte si acolo este doar un proces.

Inspiraţia este o practică bună, dar vei simţi că este ceva foarte dificil, asta pentru că noi am uitat-o complet - nu chiar total, deoarece continuăm să o substituim mereu cu altceva. De exemplu, sânul mamei este substituit cu ţigări; continui să sugi, dar din ţigară.

Ţigareta nu simbolizează altceva decât sfârcul sânului; sânul mamei şi sfârcul sunt înlocuite de ţigări. Iar când fumul cald pătrunde înăuntru, este ca şi cum ar pătrunde laptele cald din sân.

Celor ce nu li s-a permis să sugă la sân atât cât ar fi vrut, este destul de probabil ca mai târziu să înceapă să fumeze. Dar fumatul nu va fi decât un substituent. În timp ce fumezi, tu sugi. Uită de ţigări, de fumător; devino fumatul în sine.

Există obiectul pe care îl inspiri şi subiectul care inspiră, iar procesul este inspiraţia propriu-zisă. Devino inspiraţia, devino acel proces. Trebuie să îl încerci cu multe lucruri; apoi vei vedea care este cel mai potrivit pentru tine.

Bei apă, apa pătrunde - devino acel proces. Nu bea apa. Uită de apă, uită de tine şi de sete, doar devin-o acel proces. Devin-o răcoarea ei, atingerea ei, curgerea ce se produce în acel proces.

Ce se va întâmpla? Ce se va întâmpla dacă devii inspiraţia? Atunci imediat vei deveni inocent ca un nou-născut – deoarece acesta este primul tău proces prin care ai trecut. Într-un fel vei regresa. Dar dorinţa există. Chiar fiinţa omului doreşte această inspiraţie. El încearcă să facă asta prin multe alte lucruri, dar nu îl ajută nimic, deoarece este pierdută esenţa. Până când nu devii inspiraţia, nimic nu te va ajuta. Aşa că încearc-o.

I-am dat această metodă unui om. El încercase multe alte metode şi în cele din urmă a venit la mine şi l-am întrebat: “Dacă îţi dau să alegi un singur lucru din lume, pe care l-ai alege?” Şi i-am spus imediat sa închidă ochii şi să răspundă fără să se gândească. Începuse să se teamă, să ezite, şi atunci i-am spus: “Nu-ţi fie teamă. Fii cinstit şi spune-mi.”

“Asta este absurd, dar îmi apare un sân!” - a răspuns el.

Apoi a început să se simtă vinovat şi i-am zis: “Nu te simţi vinovat. Nu este nimic în neregulă cu un sân; este unul dintre cele mai frumoase lucruri, de ce să te simţi vinovat?”

Şi mi-a spus: “Aceasta a fost întotdeauna o obsesie a mea. Dar te rog, spune-mi înainte de a-mi da tehnica potrivită, de ce sunt atât de interesat de sânii femeilor? Ori de câte ori privesc o femeie, primul lucru pe care îl văd sunt sânii. Restul corpului apare pe planul doi.”

Iar acest lucru nu se întâmplă doar cu el, ci aproape cu

oricine. Şi acest lucru este natural, deoarece sânul mamei este primul lucru din univers cu care am făcut cunoştinţă. Este fundamental. Primul contact cu universul s-a făcut prin sânul mamei. De aceea, sânii sunt atât de atrăgători. Ei par cele mai frumoase lucruri; atrag ca o forţă magnetică. Iar această forţă magnetică vine din inconştientul tău.

Acesta a fost primul nostru contact cu universul şi acest contact a fost minunat. El îţi dă mâncare, vitalitate, iubire, îţi dă totul. Contactul a fost tandru, receptiv. Şi a rămas aşa în mintea omului.

Aşa că i-am spus acelui om: “Acum îţi voi da metoda potrivită ţie. ” I-am dat această metodă şi i-am spus, “Închide ochii. Imaginează-ţi sânii mamei sau ai altcuiva care îţi place. Imaginează-ţi şi începe să sugi ca şi cum acolo ar fi sâni adevăraţi. Începe să sugi.”

Şi a făcut ce i-am sugerat. Trei zile a făcut acest lucru într- un mod atât de nebunesc încât a fost foarte încântat şi apoi mi-a spus: “A apărut o problemă - acum vreau să sug toată ziua. Este atât de frumos, este creată o tăcere atât de profundă.”

Până în trei luni suptul a devenit un gest foarte, foarte subtil şi tăcut. Buzele s-au oprit, nici nu mai puteai observa dacă el făcea sau nu ceva anume cu ele. Atunci începuse suptul interior. A făcut acest lucru zi de zi. Devenise pentru el o mantra, o *japa* - o incantare a unei mantre.

După trei luni a venit şi mi-a spus: “Mi se întâmplă ceva ciudat. În mod continuu îmi curge din cap ceva dulce pe limbă. Şi este atât de dulce şi are aşa de multă energie încât nici nu mai am nevoie de mâncare, nu mai simt foamea. Mâncatul a devenit doar o formalitate. Mănânc câte ceva doar pentru a nu crea probleme în familie. Dar îmi curge în continuu ceva pe limbă. Şi este ceva atât de dulce şi de dătător de viaţă.”

I-am spus să continue. Încă trei luni şi parcă devenise ca un nebun, dansa în faţa mea şi spunea: “Suptul a dispărut, dar eu sunt diferit. Nu mai sunt acelaşi om care venise mai demult la tine. Înăuntrul meu s-a deschis o uşă. Ceva s-a rupt şi nu a mai rămas nici o dorinţă. Acum nu mai vreau

nimic - nici chiar eliberarea sau pe Dumnezeu. Nu vreau nimic. Acum totul este ok aşa cum este. Accept şi sunt fericit."

Încearcă şi tu. Inspiră ceva şi devin-o acea inspiraţie, acea sugere. Această metodă poate fi de ajutor pentru mulţi, deoarece este un fapt fundamental.

Atât pentru astăzi.

6. METODE PENTRU TRANSCENDEREA STĂRII DE VIS

06.X.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Cum poţi fi conştient în timpul visării?

2. De ce să ne mai obosim dacă noi suntem doar actori pe o scenă, într-o piesă deja fixată?

Un prieten a întrebat:

1. Vrei, te rog, să ne explici care sunt ceilalţi factori care te pot face conştient în timpul visului?

Aceasta este o întrebare importantă pentru toţi cei care sunt interesaţi de meditaţie, deoarece meditaţia este o transcendere a procesului visării. Tu visezi în mod constant - nu numai noaptea, nu numai când dormi; visezi toată ziua. Acesta este primul punct care trebuie înţeles. Când eşti treaz, continui să visezi. Închide ochii în orice moment al zilei. Relaxează corpul şi vei simţi existenţa visării chiar şi în timpul zilei. Aceasta nu

dispare niciodată, ea este doar voalată de activităţile zilnice. Este precum stelele în timpul zilei; noaptea le poţi vedea, dar ziua nu. Dar ele sunt tot acolo, însă datorită luminii soarelui nu se mai văd.

Dacă vei coborî într-o fântână adâncă, vei putea vedea stelele chiar şi în timpul zilei. Pentru a le vedea este nevoie de o anumită întunecime. Coboară într-o fântână şi priveşte în sus şi vei putea vedea stelele. Ele sunt tot acolo. Noaptea le poţi vedea mai uşor; ziua nu le poţi vedea datorită luminii soarelui, lumină care acţionează ca o barieră.

La fel se întâmplă şi cu visarea. Tu nu visezi doar când dormi. În somn poţi simţi visele mai uşor, deoarece acolo nu mai există activitate; astfel poate fi văzută şi simţită activitatea ta interioară. Când te scoli dimineaţa, visarea continuă în interior în timp ce tu acţionezi în exterior.

Această activitate zilnică doar suprimă visarea pe timpul zilei. Dar ea continuă. Închide ochii, relaxează-te în fotoliu şi brusc vei putea simţi: stelele sunt tot acolo, ele nu au plecat nicăieri. Visele sunt mereu existente. Există o continuă activitate a lor.

Al doilea lucru.... Dacă visarea continuă, atunci nu se poate spune că eşti pe deplin treaz. Noaptea eşti complet adormit, iar ziua eşti mai puţin adormit. Diferenţa este relativă, deoarece dacă visarea încă există nu poţi spune că eşti complet treaz. Visarea este ca un film pentru conştient. Acest film devine ca un fum - şi tu eşti înconjurat de el. Deci nu poţi spune că eşti complet treaz atâta timp cât încă visezi, ziua sau noaptea. Deci, al doilea lucru: poţi spune că eşti complet treaz de-abia atunci când nu mai visezi deloc. Noi îl numim pe Buddha, cel treaz. Ce este această trezire? Este de fapt oprirea visării interioare. Tu te mişti, dar înăuntru nu mai există nici un vis. Este ca şi cum pe cer nu ar mai exista nici o stea; acesta va deveni spaţiu pur. Când nu mai există visare, tu devii spaţiu pur.

Această puritate, inocenţă, conştiinţă non-visătoare, este ceea ce este cunoscut sub numele de Iluminare - trezire.

Timp de secole întregi spiritualitatea din întreaga lume, Est sau Vest, a spus că omul doarme. Iisus a spus asta, Buddha la fel, Upanishadele. Deci noaptea eşti mai adormit decât ziua. Trebuie înţeles acest lucru. Ce se înţelege prin asta? În acest secol, Gurdjieff a accentuat faptul că omul este adormit. "De fapt", spunea el, "omul este un fel de somn. Fiecare este profund adormit."

Care este motivul unei astfel de afirmaţii? Tu nu poţi cunoaşte, nu îţi poţi aminti cine eşti. Ştii tu cine eşti? Dacă întâlneşti pe stradă o persoană pe care o întrebi cine este şi ea nu poate răspunde, ce vei crede? Vei crede

că este nebună sau drogată sau adormită. Dacă un om nu îţi poate răspunde cine este, ce vei crede? Pe calea spirituală toţi sunt astfel. Nu vei putea răspunde cine eşti.

Aceasta este prima semnificaţie a spuselor lui Buddha sau Gurdjieff sau Iisus: că omul este adormit, că tu nu eşti conştient de tine însuţi. Tu nu te cunoşti; nu te-ai întâlnit niciodată cu tine însuţi. Cunoşti multe lucruri din lumea obiectivă, dar nu cunoşti subiectul. Starea minţii tale este la fel ca atunci când te duci la un

film. Pe ecran se derulează filmul şi tu ai devenit absorbit de el, iar acum singurul lucru pe care îl cunoşti este filmul sau orice apare pe ecran. Atunci, dacă te întreabă cineva cine eşti, nu mai poţi spune nimic.

Visarea este doar un film - *doar* un film! Mintea este cea în care se reflectă lumea. În oglinda minţii se reflectă lumea; asta este visarea. Iar tu eşti atât de implicat în ea, atât de identificat cu ea, încât ai uitat complet cine eşti. Asta înseamnă să fii adormit: cel care visează se pierde în visare. Tu vezi totul în afară de tine însuţi, simţi totul exceptându-te pe tine însuţi, cunoşti totul numai pe tine nu te cunoşti. Această ingnorare-a-sinelui este somnul. Până când visare nu încetează complet, nu te poţi trezi faţă în faţă cu tine însuţi.

Uneori poate ai simţit această confruntare cu tine, atunci când te uiţi la un film de trei ore: când filmul se termină brusc tu revii în tine însuţi. Îţi aduci aminte că au trecut trei ore, timp în care ai observat un film. Îţi simţi lacrimile...datorită tragediei care s-a petrecut în film sau simţi râsul datorită comediei pe care ai văzut-o şi acum începi să râzi de tine însuţi. Ce prostie! Era doar un film, doar o poveste. Pe ecran nu era nimic altceva decât un joc de lumini şi umbre, iar tu te-ai identificat cu acesta. Acum râzi: ai revenit în tine. Dar unde ai fost acele trei ore?

Nu ai fost în centru. Te-ai aflat complet la periferie. Tu ai fost acolo unde se derula filmul. Nu erai în centrul tău, nu erai cu tine. Erai în altă parte.

La fel se întâmplă şi în vis; şi la fel se derulează şi viaţa ta, ca un vis. Filmul durează doar trei ore, dar visarea ta continuă timp de vieţi întregi. Şi chiar dacă visul se opreşte pentru un moment, tu nu vei fi capabil să te recunoşti. Te vei simţi într-un mod foarte vag, chiar te vei teme de tine. Vei vrea să te întorci din nou în film, deoarece pe acesta cel puţin îl cunoşti. Eşti obişnuit cu el, eşti format pentru el.

Pentru această oprire bruscă a visării există o cale, în special în Zen, care pste cunoscută sub numele de calea iluminării subite, imediate. În

aceste 112 metode există multe tehnici ce îţi pot da o trezire bruscă. Dar asta poate fi prea mult pentru tine şi poate nu vei putea să o suporţi. Poţi exploda. Poţi chiar muri, deoarece ai trăit atât de mult cu visurile încât nu mai ştii cine eşti atunci când acestea se opresc.

Dacă toată această lume ar dispare şi ai rămâne brusc singur, pentru tine acesta ar fi un şoc atât de mare încât pur şi simplu ai muri. La fel se poate întâmpla şi dacă visarea dispare brusc din conştiinţă. Lumea ta va dispare, deoarece ea era visul

tău. Noi nu ne aflăm în lume. Mai bine spus, "lumea" nu constă din lucruri exterioare nouă, ci din visele noastre. Fiecare trăieşte în propria sa lume de vis.

Ţine minte: nu există o singură lume. Geografic este aşa, dar psihologic nu. Sunt atâtea lumi câte minţi există. Fiecare minte este o lume. Iar dacă dispare visarea, atunci va dispare şi lumea. Fără vise este dificil de trăit. Din acest motiv, nu sunt folosite metode bruşte, ci metode care acţionează treptat.

Este bine de notat asta: metodele care acţionează treptat sunt folosite, nu pentru că este nevoie de vreun proces gradat. Tu poţi fi brusc Realizat chiar în acest moment. Nu există nici un obstacol; nici nu a existat vreodată un obstacol. Tu eşti deja această realizare, poţi sări în ea chiar acum. Dar asta poate fi periculos, poate fi chiar fatal. Poţi să nu o suporţi. Poate fi prea mult pentru tine.

Tu eşti obişnuit doar cu vise false. Nu poţi întâlni, nu poţi sta faţă în faţă cu realitatea. Eşti o, plantă de seră - trăieşti în visele tale. Ele te ajută în multe feluri. Pentru tine ele nu sunt numai vise, pentru tine ele sunt realitatea adevărată.

Metodele care acţionează gradat sunt folosite, nu pentru că realizarea în mod necesar ar avea nevoie de timp. Realizarea nu are nevoie de timp! Nu are deloc nevoie de timp. Realizarea nu este ceva de obţinut în viitor, dar o poţi obţine în viitor prin astfel de metode care acţionează treptat. Ce fac aceste metode? Ele nu te ajută să "obţii realizarea", ci te ajută să o suporţi. Ele te fortifică, te fac capabil să o suporţi atunci când ea va apare.

Există şapte metode prin care poţi imediat să îţi forţezi iluminarea. Dar poate nu vei fi capabil să o suporţi. Poate orbeşti - de prea multă lumină. Sau poate mori subit - de prea multă beatitudine. Cum poate fi transcensă această visare, acest somn profund în care ne aflăm? Întrebarea pusă de acest prieten este ajutătoare în transcenderea sa. Voi vorbi de încă

două metode în plus. Una am discutat-o ieri. Astăzi încă două, care sunt mai uşoare decât cea de ieri.

Prima este să începi să acţionezi, să te comporţi ca şi cum întreaga lume ar fi un vis. Orice faci adu-ţi aminte că este un vis. În timp ce te plimbi, adu-ţi aminte că ăsta este un vis. Permite-i minţii să îşi amintească în permanenţă, când eşti treaz, că totul este un vis. Acesta este motivul pentru care lumea este considerată *maya* - o iluzie, un vis.

Această afirmaţie nu este un argument filozofic. Din păcate, atunci când Shankara a fost tradus în limbile occidentale a fost considerat ca fiind un filozof. Acest lucru a creat multe
neînţelegeri. În Vest sunt filozofi - de exemplu Berkeley - care spun că lumea este un vis, o proiecţie a minţii. Dar asta este doar o teorie filozofică. Berkeley a propus o teorie, o ipoteză.

Dar când Shankara a spus că lumea este un vis, aceasta nu este doar o ipoteză. El a spus asta pentru a ajuta, pentru a sprijini un anumit tip de meditaţie. Şi aceasta este meditaţia: dacă vrei să îţi aduci aminte că eşti în vis atunci când visezi, trebuie să începi metoda de când eşti treaz. În mod normal, când visezi nu poţi şti că visezi; crezi că visul este realitate.

De ce crezi asta? Deoarece întreaga zi tu crezi că totul este o realitate. Asta a devenit o atitudine fixă. În timp ce eşti treaz şi faci o baie - crezi că asta este ceva real. Când mănânci - este real. Când vorbeşti cu un prieten - este real. Toată viaţa, orice faci, orice gândeşti, crezi că asta este realitatea. Iar această atitudine devine fixă în minte, devine fixată în minte.

Aşa că, atunci când visezi noaptea aceeaşi atitudine intră iarăşi în funcţiune. Mai întâi trebuie să analizăm. Trebuie să existe o similitudine între vis şi realitate; altfel ar fi fost dificil de fixat în minte această atitudine.

Eu te văd. Apoi închid ochii şi visez şi în vis te văd din nou pe tine. în ambele cazuri nu există nici o diferenţă. Când te văd acum, ce fac? Imaginea ta este reflectată în ochii mei. Eu nu te văd pe *tine*. Imaginea ta este oglindită în ochii mei şi apoi imaginea este transformată printr-un proces misterios - iar ştiinţa încă nu poate spune cum. Această imagine este transformată chimic şi transportată în interiorul capului, ştiinţa încă nu poate spune unde - iar acolo se întâmplă vederea, viziunea ta. Dar asta nu se întâmplă în ochi; ochii sunt doar nişte ferestre. Eu nu te văd cu ochii, eu te văd *prin* ochi.

Tu eşti reflectat în ochi. Tu poţi fi doar o imagine; poţi fi o realitate sau poţi fi un vis. Ţine minte: visele sunt tridimensionale. Eu pot recunoaşte o poză sau un tablou deoarece acestea sunt bidimensionale. Visele sunt tridimensionale şi arată exact ca tine. Iar ochii nu pot spune

dacă ceea ce văd ei este real sau ireal. Nu există nici un mod de judecată; ochii nu sunt judecătorul.

Apoi imaginea este transformată în mesaje chimice. Acestea sunt ca undele electrice, ele merg undeva în cap. Încă nu se cunoaşte exact punctul în care ochii vin în contact cu suprafaţa ce vede. La mine ajung doar undele şi după ce au fost codate. Apoi eu le decodific şi astfel ştiu ce se întâmplă.

Eu sunt mereu în interior şi tu mereu în exterior, acolo nu există nici o întâlnire. Deci problema este dacă tu eşti vis sau realitate. Chiar în acest moment, nu se poate judeca în nici un fel

dacă eu visez sau dacă aici se află cu adevărat cineva. Cum poţi spune că mă asculţi cu adevărat şi nu visezi? Nu poţi spune asta. De aceea, atitudinea pe care o menţii în timpul zilei este prelungită şi în timpul nopţii. Şi astfel, în timp ce visezi, consideri visele ca fiind reale. Încearcă opusul; asta spune Shankara. El spune că întreaga lume este o iluzie, un vis - ţine minte. Dar noi suntem cam proşti. Dacă Shankara spune: "Acesta este un vis" - noi spunem: "Dacă este un vis, atunci, ce nevoie mai este să facem ceva? Dacă este doar un vis, atunci nu mai este nevoie de mâncare. De ce continuăm să mâncăm şi să gândim că este un vis?" Dar ţine minte - când simţi foamea, acesta este tot un vis. Sau mănâncă şi când simţi că ai mâncat prea mult, ţine minte că este tot un vis.

Shankara nu spune să schimbi visul, pentru că efortul de a-l schimba este iarăşi fals şi este bazat pe credinţa că visul este real; altminteri nu ar fi nevoie să schimbi nimic. Shankara spune că totul, orice ar fi, este un vis.

Nu face nimic ca să îl schimbi - ţine minte mereu asta. Încearcă să ţii minte mereu, măcar timp de trei săptămâni, că tot ce faci este un vis. La început este dificil. Vei cădea mereu în vechiul şablon al minţii şi vei începe să gândeşti că aceea este realitatea. Trebuie să te trezeşti constant şi să îţi aduci aminte: "Acesta este doar un vis." Dacă poţi menţine continuu această atitudine timp de trei săptămâni atunci, în a patra sau a cincea săptămână, într-o noapte când vei visa vei şti: "Acesta este un vis." Aceasta este o cale, un mod de a visa conştient. Dacă îţi poţi aduce aminte când visezi că visezi, atunci ziua nu vei mai avea nevoie de nici un efort pentru a face acelaşi lucru. Atunci vei cunoaşte.

La început, în timp ce vei practica asta, va fi doar o închipuire. Vei începe să crezi.,."Ăsta este un vis." Dar când vei putea şti în vis că visezi, aceasta va fi o realitate. Atunci ziua, când te trezeşti din somn, vei simţi că treci dintr-un vis în altul. Atunci aceasta va deveni o realitate. Iar dacă poţi

şti că visezi 24 de ore, dacă poţi să îţi aminteşti şi să simţi asta, atunci vei sta în centrul tău. Atunci conştiinţa ta va deveni singura Realitate.

Vei simţi visele şi dacă le vei simţi doar ca pe nişte vise, vei începe să îl simţi şi pe cel care visează - subiectul. Dacă consideri visele ca fiind reale, nu poţi simţi subiectul. Dacă filmul a devenit real, ai uitat de tine. Când filmul se opreşte, tu ştii că el a fost ireal şi atunci erupe realitatea ta; te vei putea simţi pe tine. Aceasta este o cale.

Aceasta a fost una dintre cele mai vechi metode indiene. De aceea, noi am insistat mereu asupra faptului că lumea este

ireală. Nu spunem asta doar filozofic; noi nu spunem că această casă este ireală şi că poţi trece prin ziduri. Nu! Când spunem că ea este ireală, acesta nu este decât un ajutor, asta este doar o tehnică. Acesta nu este un argument împotriva existenţei casei.

Berkeley a propus o teorie, prin care spune că întreaga lume este un vis. Într-o dimineaţă, el mergea cu doctorul Johnson, iar acesta era un realist convins. Berkeley i-a spus: "Ai auzit de teoria mea? Lucrez acum la ea. Eu simt că întreaga lume este ireală şi nu poate fi dovedit faptul că ar fi reală. Cel mai mult se împovărează cei ce încearcă să dovedească că ea este reală. Eu spun că ea este ireală - la fel ca visele."

Johnson nu era un filozof, dar avea o minte foarte pătrunzătoare. Ei mergeau dimineaţa pe stradă; era o stradă pustie. Atunci Johnson a luat o piatră şi l-a lovit în cap pe Berkeley. Sângele a ţâşnit şi Berkeley a început să ţipe. Johnson i-a spus: "De ce ţipi dacă piatra era doar un vis? Orice ai spune tu, totuşi crezi în realitatea pietrei. Spui ceva, dar te comporţi în mod contrar. Dacă casa ta este ireală, atunci unde te duci acum? Unde te duci după plimbarea de dimineaţă? Dacă soţia ta este un vis, atunci înseamnă că nu o vei mai întâlni niciodată."

Realiştii au argumentat întotdeauna în acest mod, dar ei nu pot face la fel şi cu Shankara, pentru că el nu a propus o teorie filozofică. El nu spune nimic despre realitate; nu spune nimic despre univers. Mai degrabă el a dăruit o metodă prin care să îţi transformi mintea şi atitudinea prezentă, pe care o ai, astfel ca să poţi privi lumea într-un mod diferit.

Aceasta este o problemă pentru gândirea indiană - deoarece pentru gândirea indiană tot ce există nu sunt decât metode pentru meditaţie. Pe noi nu ne interesează dacă acestea sunt sau nu adevărate. Pe noi ne interesează utilitatea şi ajutorul pe care acestea îl pot da în transformarea omului.

Asta este ceva cu totul diferit faţă de gândirea occidentală. Când aceştia propun o teorie, ei sunt preocupaţi de adevărul sau falsitatea acesteia, de posibilitatea ca aceasta să poată sau să nu - poată fi dovedită într-un mod logic. Când noi propunem ceva, nu suntem interesaţi decât de utilitatea, de capacitatea acesteia de transformare a minţii umane. Poate sau nu poate să fie adevărată. De fapt nu este nici una, nici alta - ea este doar un instrument, doar o metodă. Afară am văzut florile. Dimineaţa, soarele răsare şi totul este minunat şi frumos. Tu nu ai fost niciodată afară, nu ai văzut niciodată florile şi soarele dimineţii. Nu ai văzut niciodată cerul liber; nu-i cunoşti frumuseţea. Până acum ai trăit într-o închisoare. Eu vreau să te eliberez. Vreau ca tu să vii sub cerul

liber şi să întâlneşti aceste flori. Cum fac asta?

Tu nu cunoşti florile. Dacă vorbesc despre ele vei gândi: "A înnebunit. Acolo nu sunt flori." Dacă vorbesc despre soare vei gândi: "E un idealist. Un vizionar şi un poet, un visător." Dacă vorbesc despre cerul liber vei începe să râzi: "Unde este cerul ăsta? Peste tot nu sunt decât ziduri."

Deci cum să fac? Trebuie să creez o metodă, pe care să o înţelegi şi care să te ajute să ieşi afară. Atunci spun că ţi-a luat foc casa şi încep să fug. Asta devine ceva molipsitor şi vei fugi şi tu după mine. Atunci vei cunoaşte că ceea ce am spus nu a fost nici adevărat si nici fals. Nu am folosit decât o metodă, un şiretlic. Atunci vei putea cunoaşte florile şi mă vei ierta.

Buddha a făcut asta, Mahavira, Shiva, Shankara, toţi au făcut asta. Mai târziu îi poţi ierta. Noi întotdeauna i-am iertat, pentru că odată ce am ieşit afară vom cunoaşte de fapt ce au făcut ei. Şi atunci vom înţelege că era fără rost să ne contrazicem cu ei, deoarece aici nu este vorba de argumente. Focul nu exista, dar noi puteam să înţelegem doar un astfel de limbaj. Florile erau acolo, dar nu puteam înţelege limbajul lor, pentru noi florile erau ne-existente.

Aceasta este o metodă. La celălalt pol este cea de-a doua metodă. Această metodă se află la un pol; cealaltă metodă este de fapt celălalt pol al aceluiaşi lucru. O metodă este aceea prin care începi să simţi, să îţi aminteşti că totul este un vis. În cealaltă metodă nu trebuie să gândeşti nimic despre lume, ci doar să *îţi aminteşti că tu eşti*.

Gurdjieff obişnuia să folosească această a doua metodă. Această metodă vine din tehnica sufistă, din islam. Orice faci, ţine minte: "Eu sunt". Bei, mănânci - ţine minte: "Eu sunt". Continuă să mănânci şi ţine minte: "Eu sunt, eu sunt". Nu uita! Este dificil, deoarece tu crezi că deja

cunoşti cine eşti, aşa că ce nevoie mai este să ţii minte? De fapt, nu îţi aminteşti niciodată asta, dar metoda este foarte potentă, foarte puternică.

Când mergi: "Eu sunt". Lasă mersul să se producă, mergi, dar fii constant fixat în această *amintire-de-sine*: "Eu sunt, eu sunt, eu sunt." Nu uita asta. Acum mă asculţi - fă-o chiar acum. Tu mă asculţi; nu fii atât de implicat, atât de identificat cu asta. Orice spun, continuă să practici mereu "Eu sunt". Asculţi cuvintele, sensul lor - "Eu sunt, eu sunt, eu sunt." Permite-i acestui "eu sunt" să fie un factor constant al conştiinţei tale.

Este dificil. Nu poţi să îţi aminteşti acest lucru nici măcar un minut încontinuu. Încearcă. Pune-ţi în faţă un ceas şi priveşte acele ceasornicului. O secundă, două, trei...priveşte-l. Fă două

lucruri: priveşte limbile ce arată trecerea secundelor şi ţine minte în permanenţă: "Eu sunt, eu sunt". Ţine minte în fiecare secundă: "Eu sunt". Nu vor trece cinci sau şase secunde şi deja vei simţi că ai uitat. Vei simţi imediat: "Au trecut deja multe secunde şi nu mi-am amintit <<eu sunt>>".

Să faci acest lucru un minut întreg poate părea un miracol. Dacă poţi face asta timp de un minut întreg, atunci tehnica este pentru tine. Atunci o poţi face. Prin aceasta vei putea să treci dincolo de vise şi vei putea cunoaşte visele ca fiind vise.

Cum funcţionează aceasta? Dacă poţi ţine minte întreaga zi "eu sunt", atunci aceasta va pătrunde chiar şi în somn. Iar când vei visa îţi vei aminti în permanenţă: "Eu sunt". Dacă poţi face asta în vis, brusc visul va deveni doar un vis. Atunci visul nu te mai poate amăgi, el nu va mai putea fi simţit ca realitate. Acesta este mecanismul: visul este simţit ca realitate pentru că uiţi de amintirea-de-sine; pierzi acest "eu sunt". Dacă nu există amintire de sine, visul devine realitate. Dacă există amintire de sine, atunci aşa-zisa realitate a visului va fi doar un vis.

Aceasta este diferenţa dintre vis şi realitate. Pentru o minte meditativă aceasta este singura diferenţă. Dacă *tu eşti*, atunci întreaga realitate devine doar un vis. Dacă tu nu eşti, atunci întreaga visare devine realitate.

Nagarjuna spune: "Acum eu sunt, lumea nu. Când eu nu eram, lumea era. Doar unul singur poate exista." Asta nu înseamnă că lumea a dispărut. Nagarjuna nu vorbeşte despre lumea asta, ci despre cea a viselor. Ori eşti tu, ori lumea viselor - ambele nu pot exista.

Deci primul pas este acela de a ţine minte constant şi în mod continuu "eu sunt"; simplu "eu sunt". Nu spune "Rama", nu spune, "Shyam". Nu folosi alt nume, deoarece tu nu eşti acela. Foloseşte doar "eu sunt". Încearcă asta în orice activitate şi apoi simte-o. Cu cât devii mai real

în interior, cu atât mai ireală devine lumea înconjurătoare. Realitatea devine "eu" şi lumea devine ireală. Reală este ori lumea ori "eu" - ambele nu pot fi reale. Tu acum simţi că eşti doar un vis şi lumea este reală. Schimbă accentul. Devin-o real si lumea va fi ireală.

Gurdjieff a lucrat încontinuu cu această metodă. Discipolul său cel mai apropiat, P.D. Ouspensky, spunea că după ce Gurdjieff a lucrat asupra sa timp de trei luni cu această metodă - ţinând minte mereu "Eu sunt, eu sunt" - totul s-a oprit după aceste trei luni. Gânduri, vise, totul s-a oprit. În interior nu a mai rămas decât o notă eternă: "eu sunt, eu sunt". Dar acesta nu era un efort. Aceasta era o activitate spontană. Apoi Gurdjieff l-a scos pe
Ouspensky afară. În acele trei luni, acesta a fost ţinut în casă şi nu i s-a permis să iasă afară.

Apoi Gurdjeff i-a spus: "Hai cu mine." Ei stăteau într-un oraş rusesc Tiflis. Atunci au ieşit pe stradă. Ouspensky apoi a scris în jurnalul său: "Pentru prima dată am înţeles ceea ce spune Iisus că omul este adormit. Întregul oraş îmi părea adormit. Oamenii se mişcau ca în somn; vânzătorii vindeau în somn; cumpărătorii cumpărau în somn. Întregul oraş era adormit. L-am privit pe Gurdjieff; doar el era treaz. Oraşul era adormit. Oamenii iubeau, se întristau, luptau, vindeau, cumpărau, dar adormiţi."

"Acum le puteam vedea feţele, ochii: erau adormiţi. Ei nu se aflau acolo. Centrul lor interior lipsea, nu era acolo." Ouspensky i-a spus lui Gurdjieff: "Nu vreau să mai merg nicăieri. Ce s-a întâmplat cu oraşul? Toţi par adormiţi, drogaţi."

Gurdjieff a spus: "Nu s-a întâmplat nimic cu oraşul, ci cu tine. Tu ai fost dezintoxicat; oraşul a rămas la fel. Este acelaşi loc în care tu te plimbai acum trei luni, dar nu puteai vedea că ceilalţi sunt adormiţi, pentru că şi tu erai adormit. Acum poţi vedea, deoarece ai o altă stare de conştiinţă. Practicând încontinuu timp de trei luni metoda 'eu sunt', ai devenit într-o anumită măsură treaz. Tu ai devenit treaz! O parte a conştiinţei tale a trecut dincolo de visare. De aceea, acum vezi totul ca fiind adormit, mort, drogat." Ouspensky a spus: "Nu puteam suporta fenomenul - totul adormit! Orice ar face ei, nu sunt responsabili. Nu sunt! Cum ar putea fi?" El l-a întrebat pe Gurdjieff: "Ce este asta? Sunt cumva păcălit? Mi-ai făcut ceva ca să îmi apară întreg oraşul adormit? Nu-mi pot crede ohilor?"

Dar acest lucru se va întâmpla cu oricine. Dacă te ţii minte pe tine însuţi, vei vedea atunci că nimeni nu face asta. Întreaga lume este adormită. Însă începe tehnica de când eşti treaz. Începe cu "eu sunt" în orice moment îţi aminteşti.

Eu nu spun să repeţi cuvintele “eu sunt”, ci să simţi. Când faci baie, simte “eu sunt”. Lasă să existe atingerea apei, intri în contact cu ea, dar tu eşti undeva în spate, simţind şi ţinând minte “Eu sunt”. Ţine minte că eu nu spun să repeţi verbal. O poţi face, dar această repetare nu îţi va aduce trezirea. Dimpotrivă, ea poate crea o somnolenţă şi mai mare. Sunt mulţi oameni care repetă multe lucruri: “Rama, Rama...” şi dacă fac asta fără conştientizare, atunci repetarea va deveni doar un drog. Ei vor putea adormi mai bine cu ajutorul ei.

Din acest motiv Mahesh Yogi are aşa un mare succes în Vest, deoarece el oferă oamenilor mantre pe care aceştia să le repete. În Vest, somnul a devenit o problemă majoră. Somnul

este complet tulburat. Somnul natural a dispărut. Acum mulţi nu mai pot dormi decât cu ajutorul somniferelor şi drogurilor; astfel, somnul a devenit aproape imposibil. Dacă vei repeta constant ceva anume, această repetare îţi va crea un somn profund.

Pentru mulţi occidentali Meditaţia Transcendetală a lui Mahesh Yogi nu este altceva decât un calmant şi un somnifer psihologic. Nu este decât un tranchilizant. Acesta ajută, dar este bun pentru somn şi nu pentru meditaţie. Vei dormi mai bine şi mai profund. Dar asta nu este meditaţie. Dacă repeţi un cuvânt anume fără a fi conştient de tine însuţi, acest lucru va crea plictiseală şi aceasta, la rândul ei, va induce somnul.

Orice este repetat în mod monoton poate induce somnul. Copilul din pântecul mamei doarme timp de nouă luni în continuu şi motivul îl constituie acel “tic-tac, tic-tac” al inimii mamei. Acest tic-tac există constant şi continuu. Acesta este unul dintre cele mai monotone lucruri din lume. Copilul este adormit de acest ritm monoton al bătăilor inimii. Şi el va dormi în continuu.

De aceea, ori de câte ori copilul plânge sau ţipă, mama îl va pune cu capul pe pieptul ei, în dreptul inimii. El atunci simte imediat acel ritm monoton al inimii şi se linişteşte. Atunci devine iarăşi parte integrantă din pântecul mamei. Din această cauză, chiar dacă nu eşti copil şi o femeie îţi pune capul pe pieptul ei, te vei simţi somnoros, datorită acelui ritm monoton.

Psihologii le spun celor ce nu pot dormi să se concentreze asupra ceasului. Concentrează-te asupra ticăitului ceasului. Acesta imită bătăile inimii şi astfel poţi dormi. Poate fi de ajutor orice este repetativ.

Acest “eu sunt” nu este o mantra verbală. Ea nu trebuie repetată verbal. Simte-o! Fii senzitiv faţă de existenţa fiinţei tale. Când atingi mâna cuiva simte şi atingerea ta nu numai mâna sa, simte-te şi pe tine - simte că

eşti acolo, în acea atingere, prezent în totalitate. Când mănânci, simte-te pe tine mâncând. Această senzitivitate trebuie să pătrundă din ce în ce mai adânc în mintea ta. Într-o anume zi, brusc, vei fi treaz în centrul tău, funcţionând pentru prima dată cu adevărat. Şi atunci întreaga lume devine un vis, atunci vei şti că visarea ta nu este decât un vis. Iar când vei şti aceasta, visarea se va opri. Ea nu poate continua decât dacă o simţi ca fiind reală. Dacă nu o simţi reală, ea va înceta.

Şi odată ce visarea se opreşte, tu vei fi un om diferit. Cel vechi a murit; omul adormit a murit. Fiinţa umană care erai nu mai există. Pentru prima oară ai devenit conştient; pentru prima oară tu te-ai trezit în acestei lumi care doarme. Tu devii un buddha: "Cel care s-a trezit".

Odată cu această trezire nu mai există mizerie, moarte, frică. Pentru prima dată devii eliberat de suferinţe. A fi eliberat de somn, de vise, înseamnă să fii eliberat de totul. Atingi eliberarea. Ura, mânia, lăcomia, dispar. Devii doar iubire. Nu iubitor, ci devii doar iubire!

2. Dacă noi suntem doar actori într-o piesă deja scrisă, cum poate atunci meditaţia să ne transforme, fără ca piesa să conţină în scenariul ei vreun act sau un capitol despre transformarea noastră? Şi dacă deja există un asemenea capitol, care îşi aşteaptă timpul propice, atunci de ce să mai medităm? De ce să ne mai obosim, de ce să mai facem vreun efort?

Întrebarea aceasta este la fel ca cea anterioară; conţine aceeaşi falsitate. Eu nu spun că totul este determinat. Nu propun aceasta ca pe o teorie pentru a explica universul. Este doar o metodă, un instrument.

India a lucrat întotdeauna cu acest instrument al soartei, destinului. Asta nu înseamnă că totul este predestinat. Nu, absolut deloc! Singurul motiv pentru care s-a spus acest lucru este acela de a realiza că totul este un vis. Dacă vei crede asta - că totul este predestinat; dacă, de exemplu, ai şti că trebuie să mori într-o anumită zi - totul devine un vis. Aceasta nu este predestinat, nu este ceva fix! Nimeni nu este atât de interesat de tine. Universul nu este în mod special conştient de tine şi de data morţii tale. Moartea ta este nerelevantă pentru univers.

Nu te considera atât de important, încât să crezi că întregul univers îţi determină ziua morţii - ziua şi minutul morţii - nu! Tu nu eşti centrul. Pentru univers nu contează dacă tu exişti sau nu. Însă această concepţie greşită continuă să apară în minte. Aceasta a fost creată în copilărie şi a devenit parte din inconşitent.

Un copil se naşte. El nu poate da nimic lumii, dar însă trebuie să ia de aici multe lucruri. El nu poate răsplăti aceasta cu nimic. Este neajutorat. El va avea nevoie de hrană, de iubire, de căldură.

Un copil se naşte absolut neputincios - în special omul. Nici un pui de animal nu este atât de neajutorat ca omul. De aceea, animalele nu îşi creează familii - nu au nevoie de aşa ceva. Dar copilul este atât de neajutorat încât el nici nu poate trăi fără ajutorul mamei, al tatălui, al familiei, al societăţii. El nu poate trăi singur. Va muri imediat.

El este atât de dependent. Are nevoie de iubire, de mâncare, de tot. Iar acestea îi vor fi date de tată, de mamă, de societate. Copilul va începe să creadă că el este centrul lumii. Totul îi este dat lui si nu trebuie decât să ceară. Trebuie doar să ceară si să nu facă nici un alt efort.

Astfel, copilul începe să creadă că el este centrul şi că totul se învârte în jurul lui. Întreaga existenţă pare a fi creată pentru el. Întreaga existenţă l-a aşteptat pe el. Aceasta este, de fapt, o necesitate: că trebuie să i se dea tot ce are nevoie; altminteri va muri. Dar această necesitate devine foarte periculoasă.

El va creşte cu această atitudine: "Eu sunt centrul." Va începe să ceară mai mult. Nevoile unui copil sunt simplu de îndeplinit. Dar odată ce are mai multe cereri, atunci şi pretenţiile sale vor deveni din ce în ce mai complexe. Uneori, acestea pot fi dificil de îndeplinit. Uneori poate fi chiar imposibil. Poate cere luna de pe cer sau orice altceva....

Cu cât va creşte mai mare, cu atât cererile sale vor deveni mai imposibile. Atunci apare frustrarea şi copilul va începe să gândească că a fost păcălit. Acum vor apare problemele şi încet-încet va fi detronat. Va şti că nu a fost niciodată centrul. Dar în adâncul minţii inconştiente, el va continua să creadă că este centrul.

Oamenii vin şi mă întreabă dacă soarta lor este predestinată. Ei mă întreabă dacă soarta le este fixată deja. "Care este ţelul" - întreabă ei. "De ce am fost creaţi?" Acest nonsens înrădăcinat din copilărie - cum că ei sunt centrul - creează astfel de întrebări.

Tu nu eşti creat pentru nici un fel de scop. Şi asta este bine; altfel ai fi fost o maşină. O maşină este creată pentru un scop anume. Omul nu este creat pentru un scop, pentru un ţel anume - nu! Omul este doar preaplinul creaţiei. Totul doar este! Florile sunt, stelele sunt şi tu eşti. Totul este doar o abundenţă, o revărsare, o bucurie, o celebrare.

Această teorie a destinului este cea care creează probleme, deoarece noi o luăm ca pe o teorie. Noi credem că totul este fix, dar nimic nu este fix. Această tehnică foloseşte acest lucru ca pe un instrument ajutător. Când spunem că totul este determinat, nu o spunem ca pe o teorie. Acesta este scopul: dacă iei viaţa ca pe o dramă predestinată, atunci ea devine un

vis. De exemplu, dacă ştiam că în seara asta voi vorbi aici şi că ceea ce spun este deja predestinat şi este atât de fix încât nu pot schimba nici măcar un cuvânt, atunci eu nu mai am nici o legătură cu acest proces, deoarece eu nu mai sunt sursa acţiunii.

Dacă totul este determinat şi fiecare cuvânt trebuie spus de Univers sau de Divin sau de oricine vrei, atunci nu mai sunt eu sursă acestui proces. Atunci pot deveni un observator - un simplu observator.

Dacă consideri viaţa ca fiind predestinată, atunci tu o poţi observa şi nu vei mai fi implicat în ea. Dacă eşti un ratat sau un

om de succes şi totul este predestinat, atunci ambii sunt egali, ambele categorii au aceaşi valoare - sunt sinonime. Atunci unul este Rama, altul Ravana - totul este determinat. Ravana nu trebuie să se simtă vinovat, Rama nu trebuie să se simtă superior - nu au de ce. Totul este predestinat şi tu nu eşti decât un actor ce îşi joacă rolul pe scenă.

Instrumentul pe care îl folosim este doar pentru a-ţi da sentimentul că tu joci un rol, că îndeplineşti un rol determinat deja, că poţi transcende acest rol. Este însă foarte dificil, deoarece noi suntem foarte obişnuiţi cu soarta ca teorie - nu numai ca o teorie, ci şi ca o lege. De aceea, nu putem înţelege cum pot fi considerate aceste "legi şi teorii" ca pe instrumente pe care să le putem folosi.

Voi explica acest lucru. Un exemplul va fi de ajutor.Eram în oraş. Mă întâlneam cu un musulman, dar nu ştiam de ce religie aparţine. Era îmbrăcat ca un hindus. Nu numai că arăta ca un hindus, dar şi vorbea ca un hindus.

M-a întrebat: "Musulmanii şi creştinii spun că există doar o singură viaţă. Hinduşii, budiştii, jainiştii, spun că există mai multe vieţi - o lungă succesiune de vieţi, astfel că până când un om nu este eliberat, el va continua să renască - mereu şi mereu. Tu ce spui? Dacă Iisus a fost Iluminat, el trebuie să fi ştiut asta. Mahomed sau Moise erau şi ei Iluminaţi, deci ar fi trebuit să ştie că există mai multe vieţi şi nu doar una. Şi dacă spui că ei au dreptate, atunci cum rămâne cu Mahavira, cu Shankara, Buddha, Krishna? Atunci un lucru este sigur: că nu toţi sunt iluminaţi.

Dacă creştinismul are dreptate, atunci Buddha greşeşte şi la fel şi Krishna, Mahavira. Dacă ceilalţi au dreptate, atunci înseamnă că greşeşte Iisus şi Mahomed. Sunt într-o dilemă, sunt confuz. Nu pot avea toţi dreptate. Cum ar putea avea? Ori sunt mai multe vieţi, ori este doar una singură? Cum ar putea avea toţi dreptate?" Era un om foarte inteligent,

studiase mult şi a continuat, “Nu poţi scăpa spunând că toţi au dreptate. Nu pot avea toţi dreptate. Logic nu pot avea toţi dreptate.”

Dar i-am spus: “Nici nu trebuie să o fac; tu greşeşti total. Fiecare nu a propus decât nişte metode, nişte instrumente. Nu sunt nici bune şi nici rele - toate nu sunt decât nişte instrumente.” A fost imposibil pentru el să înţeleagă ce am spus.

Mahomed, Iisus, Moise, toţi s-au adresat unui anumit tip de minte. Buddha, Mahavira, Krishna, s-au adresat unui alt tip de minte. Există două religii de bază: hindusă şi ebraică. Toate religiile născute în India cred în renaştere; toate religiile născute din ebraism - creştinismul, islamismul - cred într-o singură viaţă.

Dar acestea nu sunt decât nişte metode, nişte instrumente, nişte procedee.

Încearcă să înţelegi acest lucru. Deoarece minţile noastre sunt fixate pe lucruri, noi le considerăm pe acestea ca pe nişte teorii şi nu ca pe nişte instrumente. De multe ori unii îmi spun: “Într-o zi, ai spus că asta este adevărat, iar în altă zi ai spus că altceva este adevărat, dar totuşi nu pot fi ambele adevărate.” Bineînţeles că nu poi fi ambele adevărate, nu spune nimeni acest lucru. Pe mine nu mă preocupă ce este sau ce nu este adevărat. Pe mine nu mă interesează decât care din instrumente poate fi de ajutor.

În India, se foloseşte acest mod de exprimare din mai multe puncte de vedere. Toate religiile născute în Vest, în special cele născute din iudaism, erau religii ale oamenilor săraci. Profeţii lor erau oameni cu studii. Iisus nu a fost educat, nici Mahomed şi nici Moise. Ei erau simpli şi needucaţi şi au vorbit la mulţimi compuse din oameni săraci, necultivaţi.

Pentru un sărac, o viaţă este îndeajuns, mai mult decât deajuns! El este mereu înfometat şi bolnav. Dacă îi spui că există mai multe vieţi, că va renaşte şi că poate trăi chiar şi mii de vieţi, va deveni frustrat şi va spune: “Ce spui? Este îndeajuns să am o viaţă şi tu vorbeşti de mii de vieţi. Nu mai vorbi despre asta. Dă-ne raiul imediat, chiar după această viaţă.” Dumnezeu devine o realitate doar când poate fi atins după această viaţă - imediat după moarte.

Buddha, Mahavira, Krishna, vorbeau unei societăţi bogate. Astăzi este dificil de înţeles acest lucru, deoarece s-a întors roata. Acum Vestul este bogat şi Estul sărac. Atunci era invers - exact invers. Toţi *avatarii* şi *tirthankara* - învăţători ai lumii, toţi buddha - cei iluminaţi - toţi erau prinţi. Ei toţi aparţineau familiilor regale. Erau cultivaţi, educaţi, rafinaţi. Lui Buddha nu i se mai putea adăuga nimic. Era cât se poate de cultivat, de

educat; chiar dacă el ar apare astăzi, nu i se poate arăta nimic care să nu cunoască.

Aceştia vorbeau unei societăţi bogate. Ţine minte că, pentru societăţile bogate, există altfel de probleme. Pentru o astfel de societate plăcerile, raiurile, nu sunt deloc tentante. Pentru o societate săracă acestea sunt dorite. Dacă o societate trăieşte în rai, atunci pentru ea raiul nu va mai fi ceva important, deci nu poţi promite aşa ceva. Nu poţi crea o dorinţă de a atinge raiul; ei sunt deja în rai - şi îl cunosc bine, chiar s-au plictisit.

Aşa că Buddha, Mahavira, Krishna, nu le vorbeau oamenilor despre rai, ci despre eliberare. Ei nu le vorbesc despre o lume a plăcerilor, ci despre o lume ce transcende totul - şi plăcerile şi

durerile. Raiul promis de Iisus nu i-ar fi atras - ei se aflau deja în el. Mahavira, Buddha, Krishna, s-au folosit de această plictiseală şi au spus: "Dacă nu faceţi nimic, vă veţi naşte mereu şi mereu. Roata se va mişca în continuare. Ţineţi minte că viaţa se va repeta. Acelaşi sex, aceeaşi bogăţie, aceleaşi palate mereu şi mereu: vă veţi mişca de mii de ori în acelaşi cerc."

Pentru un bogat ce a cunoscut toate plăcerile, un astfel de viitor nu este prea plăcut. Problema constă în repetiţie. Pentru el aceasta este o suferinţă. El doreşte ceva nou, iar Mahavira şi Buddha îi spun: "Nu există nimic nou. Lumea este veche. În rai nu este nimic nou, totul este la fel. Tu ai testat deja toate acestea şi le vei mai testa din nou. Te afli într-o roată ce se mişcă. Sări din ea."

Unui bogat trebuie să îi creezi ceva prin care să îi amplifici starea de plictiseală şi de-abia atunci el se poate îndrepta spre meditaţie.Unui sărac, dacă îi vorbeşti despre plictiseală nu îl vei atrage cu nimic.Un sărac nu este niciodată plictisit - niciodată! Doar un bogat este plictisit; un sărac nu este niciodată plictisit, el se va gândi mereu la viitor şi totul va fi bine. Săracul are nevoie de promisiuni, dar dacă acestea sunt foarte îndepărtate, atunci şi ele devin nesemnificative. Ele trebuiesc să fie mai apropiate, imediate.

Se spune că Iisus a spus: În timpul vieţii mele, în viaţa voastră veţi vedea regatul Domnului." Această afirmaţie a fost obsesia creştinismului timp de 20 de secole, doar pentru că el a spus: "În viaţa voastră, imediat, veţi vedea regatul Domnului." Iar regatul Domnului încă nu s-a instaurat, deci ce a vrut el să spună? El a spus: "Lumea se va sfârşi curând, nu pierde timpul! Timpul este scurt. Este foarte scurt. Este o prostie să îl iroseşti. Lumea se va sfârşi imediat şi tu va trebuie să răspunzi pentru tine însuţi, deci căieşte-te!"

Iisus a creat un sentiment de urgenţă vorbind despre existenţa unei singure vieţi. El ştia, Buddha ştia, Mahavira ştia, toţi ştiau. Dar nu se ştie ce cunoşteau ei, ci doar ceea ce au spus şi au lăsat. Iisus a folosit o metodă prin care a vrut să creeze un sentiment de urgenţă, astfel ca tu să începi să acţionezi.

India era o ţară veche, bogată. Acolo nu exista nici o problemă de urgenţă sau promisiuni pentru viitor. Nu exista decât o singură metodă prin care se putea crea această stare de urgenţă: să creezi cât mai multă plictiseală. Dacă un om simte că se va naşte mereu şi mereu, la infinit, atunci el va întreba imediat: "Cum pot să mă eliberez de acest ciclu? Asta este prea mult. Acum nu mai pot continua, deoarece am cunoscut tot ce se putea cunoaşte. Dacă se va repeta totul, atunci acesta va fi un coşmar. Eu nu vreau

să repet nimic, vreau ceva nou."

Buddha şi Mahavira spun: "Nu este nimic nou sub soare. Totul este vechi şi se repetă. Iar tu ai repetat acelaşi lucru timp de multe vieţi şi vei continua să mai faci asta multe vieţi de acum încolo. Fii atent la această repetare, fii conştient de plictiseala aceasta. Poţi sări din acest ciclu."

Metoda este diferită, dar scopul este acelaşi. Sări! Mişcă-te! Transformă-te! Oricum ai fi, transformă-te prin asta.

Dacă considerăm afirmaţiile religioase doar ca pe nişte metode, doar ca pe nişte instrumente, atunci nu va mai exista nici un fel de contradicţie. Atunci Iisus, Mahavira, Mahomed, Krishna, toţi vor însemna acelaşi lucru. Ei creează rute diferite pentru oameni diferiţi, tehnici diferite pentru minţi şi atitudini diferite. Dar acestea nu sunt principii asupra cărora să începi să te contrazici sau pentru care să începi să lupţi. Ele nu sunt decât metode, decât instrumente pe care să le foloseşti, să le depăşeşti şi apoi să le arunci. Atât pentru astăzi.

7. TEHNICI PENTRU A TE RELAXA

07.X.1072, Bombay

SUTRE:

10. În timp ce eşti tandru mângâiată, Dulce Prinţesă, trăieşte această iubire ca pe o viaţă veşnică.

11. Închide uşile simţurilor când simţi furnicătura unei furnici. Atunci.

12. Când eşti pe un pat sau pe un scaun, lasă-te să fii fără greutate, dincolo de minte.

Omul are un centru, dar el trăieşte în afara lui - în afara centrului. Aceasta creează o tensiune. Tu nu te afli acolo unde ar trebui; nu te afli în echilibru. Iar acest dezechilibru, această ieşire din centru este baza tuturor

tensiunilor mentale. Dacă sunt prea intense, înnebuneşti. Un nebun este un om care a ieşit complet din el însuşi. Iluminatul este opusul nebunului. El este centrat în sine.

Tu te afli între ei. Tu nu ai ieşit complet în afara ta şi totodată nu eşti nici centrat în tine. Pendulezi între aceste două puncte. Uneori te îndepărtezi foarte mult, atât de mult încât pentru câteva momente eşti cu adevărat nebun. În mânie, în sex, în orice te îndepărtezi atât de mult de tine încât devii temporar nebun. Atunci nu mai există nici un fel de diferenţă între tine şi un nebun. Diferenţa constă în faptul că un nebun se află în permanenţă în acea stare, iar tu nu te afli acolo decât temporar. Dar vei reveni.

Când eşti înfuriat, aceasta este o nebunie temporară. Calitativ nu există nici un fel de diferenţă între ele, doar cantitativ.

Calitatea este aceeaşi - uneori atingi nebunia şi uneori, atunci când eşti total relaxat şi liniştit, atingi centrul tău. Acestea sunt momente beatifice. Ele apar. Într-un astfel de moment eşti exact ca Buddha sau Krishna, dar numai temporar, numai pentru o clipă. Nu vei rămâne acolo. Exact când ţi-ai dat seama de acea beatitudine - că eşti fericit - deja ai plecat de acolo. Aceste momente sunt atât de infime, încât atunci când ai început să recunoşti fericirea, deja aceasta este şi terminată.

Noi pendulăm între ele - însă acest lucru este periculos. Această pendulare este periculoasă, deoarece nu poţi crea o imagine despre Sine, o imagine reală a ta. Tu nu ştii cine eşti. Dacă te mişti constant în acest mod, dacă pendularea nu se schimbă, atunci nu poţi avea o imagine sigură despre tine. Vei avea doar o imagine vagă. Nu vei şti cine eşti. Este foarte dificil. Din acest motiv devii chiar înfricoşat, dacă aştepţi momente beatifice şi în acest mod încerci să te fixezi undeva la mijloc - nici total în ele şi nici fără ele.

Aceasta este definiţia unei persoane normale: ea nu atinge nebunia totală niciodată, dar nici libertatea, extazul. Omul obişnuit este mort, el trăieşte în două lumi. De aceea, toţi cei care sunt excepţii - marii artişti, geniile, poeţii - nu sunt normali. Ei sunt foarte mobili. Uneori ating centrul, alteori cad în patima nebuniei. Se mişcă rapid între aceste două puncte. Şi bineînţeles că tensiunea şi furia lor este mai mare, deoarece trebuie să trăiască între două lumi şi trebuie să se schimbe în permanenţă. Din acest motiv se simt fără identitate. După cum spune Colin Wilson: ei se simt nişte outsideri. În lumea normală chiar sunt outsideri.

Este bine ca aceste patru tipuri de oameni să fie definite. Primul este omul normal ce are o identitate fixă, solidă, care ştie cine este - doctor,

profesor, inginer, sfânt - ştie cine este şi nu iese niciodată din acel spaţiu limitat. El se agaţă constant de această identitate, de această imagine.

Al doilea tip este acela a cărui imagine este lichidă - artiştii, poeţii, muzicienii, pictorii. Ei nu ştiu cine sunt. Uneori sunt normali, alteori nebuni, iar câteodată pot atinge chiar extazul unui Buddha.

Al treilea tip este cel ce se simte în permanenţă nebun. Acesta a ieşit complet din el însuşi; nu se mai întoarce niciodată acasă. Nici nu îşi mai aminteşte că are o casă.

Şi al patrulea tip este cel ce şi-a găsit casa...Buddha, Krishna, Iisus.

Această a patra categorie - a celor ce şi-au găsit casa - este descoperită printr-o relaxare totală. În conştiinţa lor nu există

tensiune, efort, dorinţe, într-un cuvânt acolo nu este nici un fel de devenire. Ei nu doresc să devină nimic. Nici o devenire! Aceştia sunt liniştiţi cu ei înşişi. Nu vor să schimbe nimic, nu vor să meargă nicăieri. Ei nu au nici un fel de viitor. Acest moment este eternitatea...nici o dorinţă, nimic. Aceasta nu înseamnă că un buddha nu va mânca sau nu va dormi. Va mânca şi va dormi, dar acestea nu sunt dorinţe. Un buddha nu va proiecta dorinţe: el nu va mânca mâine, ci va mânca azi.

Ţine minte: tu mănânci în viitor, în ziua de mâine sau în trecut, în ieri. Rar se întâmplă să mănânci în acest moment. În timp ce mănânci mintea îţi va fi plecată în altă parte. În timp ce adormi, vei începe să te gândeşti la ce vei mânca mâine sau va apare vreo amintire din trecut.

Un Buddha mănâncă în prezent. El trăieşte acest moment. Nu îşi proiectează viaţa în viitor; pentru el nu există viitor. Oricând va apare viitorul, acesta vine ca prezent. Deci şi un Buddha mănâncă, dar nu o face niciodată visând la altceva - ţine minte asta. În el nu există mese cerebrale. Tu mănânci în minte. Este absurd, deoarece mintea nu este făcută pentru mâncare. Toţi centrii tăi sunt confuzi; întregul sistem corp-minte este tulburat, deranjat.

Un buddha mănâncă, dar nu se gândeşte niciodată la acţiunea de a mânca. Iar acest lucru este valabil la orice altceva. Un Buddha este la fel ca tine atunci când mănâncă. Nu gândi că el nu mănâncă sau nu va transpira atunci când este cald sau nu îi va fi frig atunci când este răcoare. Va simţi, dar va simţi aceste lucruri mereu în prezent, niciodată în viitor. În el nu există nici o devenire. Şi dacă nu există nici un fel de devenire, atunci acolo nu există nici un fel de tensiune. Cum ar putea exista? Tensiunea înseamnă să doreşti ceva ce nu eşti sau nu ai.

Eşti A şi vrei să fii B; eşti sărac şi vrei să fii bogat; eşti urât şi vrei să fii frumos; sau eşti prost şi vrei să fii înţelept. Orice doreşti, oricare ar fi forma dorinţei, ea este întotdeauna astfel: A doreşte şă devină B. Aceasta este structura constantă a minţii care doreşte. Când obţii ceea ce ai dorit, mintea va spune iarăşi: "Nu este îndeajuns, trebuie şi altceva."

Mintea se schimbă în permanenţă şi este curgătoare. Orice ai obţine va deveni nefolositor. În momentul în care ai obţinut ceva, deja acel lucru a devenit fără folosinţă. Aceasta este dorinţa. Buddha a denumit-o *trishna* - devenire.

Te mişti dintr-o lume în alta, dintr-o viaţă în alta şi asta poate continua ad infinitum. Nu există sfârşit al dorinţei. Însă, dacă nu există nici o devenire, dacă te accepţi total aşa cum eşti -

urât sau frumos, prost sau înţelept, sărac sau bogat - dacă accepţi acest lucru în totalitate, atunci devenirea încetează. Atunci nu mai există nici un fel de tensiune, nu mai poate exista. Nu mai eşti tulburat şi îngrijorat, eşti liniştit. Această minte nedoritoare este o minte centrată în sine.

La polul opus se află cel care este nebun. El nu are o existenţă, este doar o devenire. El a uitat ce este: încearcă să fie B şi a uitat complet de A. Nu mai ştie cine este, ci îşi cunoaşte doar ţelul. Nu trăieşte aici şi acum, ci în altă parte. De aceea, nouă ne apare ca un nebun, pentru că noi trăim în lumea aceasta şi el în lumea viselor. Nebunul nu mai face parte din această lume, ci din alta. Şi-a uitat complet realitatea sa de aici şi acum. Şi odată cu el a uitat şi lumea din jurul său. Trăieşte acum într-o lume ireală - dar pentru el aceea este singura realitate.

Un Buddha trăieşte acest moment, trăieşte în existenţă, în fiinţă, iar un nebun este exact opusul său. Acesta nu trăieşte niciodată aici şi acum, ci întotdeauna în devenire - undeva la orizont. Aceştia sunt cei doi poli.

Ţine minte că un nebun nu este diferit de tine, ci diferit de un Buddha. Iar un Buddha nu este diferit de tine, ci de un nebun. Tu în schimb te afli exact la mijloc. Eşti amestecat, eşti ceva din amândoi: ai momente de nebunie şi momente de iluminare.

Uneori, dacă eşti relaxat pot exista străfulgerări scurte ale revelării sinelui. Există astfel de momente în care eşti relaxat. Când eşti îndrăgostit, când iubeşti: pentru câteva momente iubita sau iubitul se află cu tine. Ai dorit foarte mult asta, ai luptat mult iar acum, în sfârşit, iubita este cu tine. Pentru o clipă mintea dispare. Ai depus mult efort pentru a fi cu el sau cu ea. Mintea a luptat mult, a căutat, s-a gândit enorm de mult la acest lucru, iar acum iubita este lângă tine şi brusc mintea nu mai poate gândi. Vechiul

proces nu mai poate continua. Până acum căutai persoana iubită; acum aceasta se află lângă tine şi mintea pur şi simplu se opreşte.

În acel moment nu mai există dorinţe. Eşti relaxat; eşti "aruncat" în tine însuţi. Până când iubita sau iubitul nu îţi poate provoca această stare de pătrundere în tine însuţi, aceea nu este iubire. Până când nu devii tu însuţi în prezenţa iubitei, aceea nu este iubire. Până când mintea nu încetează să mai funcţioneze în prezenţa iubitei, aceea nu este iubire.

Uneori se întâmplă acest lucru, iar mintea şi dorinţele dispar. Iubirea este fără dorinţe. Încearcă să înţelegi: poţi dori iubirea, dar aceasta este o stare fără dorinţe. Când apare, acolo nu mai poate exista nici un fel de dorinţă; mintea este calmă, liniştită.

relaxată. Nici o devenire, nici un fel de împrăştiere.

Însă acest lucru se întâmplă doar pentru câteva momente, dacă se întâmplă vreodată. Dacă iubeşti sau ai iubit, atunci ştii că aceste câteva clipe vor apare. Este un şoc. Atunci mintea nu mai poate funcţiona, deoarece întregul ei mecanism a devenit nefolositor, absurd. Cel sau cea pe care ai dorit-o se află lângă tine şi mintea nu mai poate gândi ce să facă.

Pentru câteva momente întregul mecanism se opreşte. Eşti relaxat în tine însuţi. Ai atins centrul, fiinţa ta şi simţi că eşti sursa acelei bunăstări şi fericiri. Te umple o mare fericire, te înconjoară un parfum sublim. Brusc nu mai eşti acelaşi om ca mai înainte.

De aceea, iubirea transformă atât de mult. Dacă iubeşti, nu poţi ascunde asta. Este imposibil! Dacă iubeşti se va vedea. Ochii, faţa, mersul, felul de a şedea, totul va arăta că iubeşti, că nu mai eşti acelaşi om. Mintea doritoare nu mai este acolo. Pentru câteva momente eşti precum un Buddha. Dar acest lucru nu poate ţine mult. Imediat mintea va încerca să îşi revină după acest şoc şi va încerca să găsească scuze şi metode pentru a gândi din nou.

De exemplu, mintea va spune că ţi-ai atins scopul, dar după aceasta? Ce vei face? Acum vor începe argumentările. Vei gândi: "Astăzi sunt cu iubita mea, dar oare voi fi şi mâine?" Mintea deja a început să gândească. Iar în momentul în care ea lucrează, deja ai căzut în devenire.

Uneori poţi opri dorinţele chiar şi fără ajutorul iubirii, doar printr-o stare de oboseală şi epuizare. Atunci, de asemenea vei fi aruncat în tine însuţi. Când nu vei mai fi departe, va trebui să fii în tine - fără să conteze cauza care a creat acest lucru. Când cineva este epuizat, obosit la maxim, frustrat, când se simte fără speranţă, atunci acesta se va simţi brusc acasă,

în el însuşi. Acum nu mai poate pleca nicăieri. Toate uşile sunt închise; speranţa a dispărut - şi odată cu ea şi dorinţele şi devenirea.

Dar s-ar putea ca această stare să nu dureze mult, deoarece mintea are un mecanism de revenire. Pentru câteva momente poate dispărea, însă va învia din nou, deoarece tu încă nu poţi exista fără speranţe. Nu poţi exista fără dorinţe. Şi datorită faptului că nu ştii cum să exişti fără dorinţe, va trebui să creezi dorinţe.

Însă în orice situaţie în care se întâmplă ca mintea să îşi înceteze funcţionarea, atunci te afli în centru. Te afli în vacanţă la munte, la mare: brusc mintea nu va mai lucra. Acolo nu mai există soţia, biroul, soţul, copiii. Brusc te afli într-o situaţie nouă şi mintea are nevoie de timp pentru a se obişnui să funcţioneze în acea nouă împrejurare. Acolo nu se simte ca la ea acasă şi dispare. Situaţia este atât de nouă, încât tu te relaxezi şi te afli brusc în centru.

În astfel de momente devii un Buddha, dar acest lucru nu va dura decât câteva clipe. După ce vor dispare, ele te vor obseda şi vei încerca să le reproduci mereu şi mereu. Dar nu se produc decât spontan şi tu nu le poţi repeta. Iar cu cât vei încerca mai mult să le repeţi, cu atât va fi mai imposibil ca ele să apară.

Acest lucru se întâmplă oricui. Când ai iubit pe cineva au existat momente în care mintea dispărea. Dar apoi te-ai căsătorit. De ce? Pentru a avea mereu acele momente. Însă ele au apărut atunci când nu erai căsătorit şi nu mai pot reveni acum, deoarece situaţia este diferită. Când doi oameni se întâlnesc pentru prima dată, acolo este o situaţie nouă. Atunci minţile lor nu mai pot funcţiona. Ei sunt copleşiţi de situaţie - sunt umpluţi de această nouă experienţă, de această nouă viaţă, de această nouă înflorire! Apoi mintea începe să funcţioneze şi ei vor gândi, "Ce moment sublim! Hai să ne căsătorim pentru a putea repeta aceste clipe minunate."

Mintea va distruge totul. Căsătoria înseamnă minte. Iubirea este spontană; căsătoria este ceva calculat. Căsătoria este un lucru matematic. Atunci vei aştepta acele momente beatifice, dar ele nu vor mai reveni. De aceea, fiecare femeie sau bărbat căsătorit este frustrat - deoarece ei aşteaptă reapariţia acelor momente frumoase, care au existat în trecut. De ce nu mai apar? Pentru că întreaga situaţie s-a schimbat; acum tu nu mai eşti nou; nu mai există spontaneitate; acum iubirea este doar o rutină. Totul a ajuns să se limiteze doar la obligaţii şi datorii. Iubirea a devenit o datorie, nu o bucurie. La început era o bucurie, acum este o obligaţie. Şi această obligaţie nu îţi poate dărui aceeaşi fericire care ţi-o dă amuzamentul, bucuria. Este imposibil! Mintea ta a creat totul. Acum aştepţi producerea

acelor momente şi cu cât aştepţi mai mult, cu atât mai mică este posibilitatea lor de apariţie.

Acest lucru se întâmplă în permanenţă, nu numai în căsătorie. Te duci la un maestru, iar întâlnirea cu el este o experienţă cu totul nouă. Prezenţa sa, cuvintele sale, felul său de a trăi, toate acestea sunt noi pentru tine. Brusc mintea se opreşte. Atunci gândeşti: "Acesta este maestrul meu. Voi reveni în fiecare zi la el." Atunci deja te-ai căsătorit cu el. Încet-încet se instalează frustrarea, deoarece tu ţi-ai făcut o obligaţie, o datorie. Astfel, acele experienţe noi nu vor mai apare şi vei gândi că te-a păcălit, "Prima experienţă a fost doar o halucinaţie. Cred că am fost hipnotizat, nu a fost ceva real."

Dar a fost real. Mintea ta îl va face nereal. Şi apoi mintea va incerca să aştepte apariţia acelor momente, dar ele au apărut prima

dată doar atunci când nu aşteptai nimic. Venisei acolo fără nici un fel de aşteptări, erai doar deschis să primeşti.

Acum vii la maestru cu mari aşteptări şi vii închis. Acum nu mai poate apare nimic. Aşa ceva nu apare decât atunci când eşti deschis; se întâmplă întotdeauna într-o situaţie nouă. Asta nu înseamnă că trebuie să schimbi zilnic coordonatele vieţii tale, ci înseamnă să nu permiţi minţii să creeze un şablon. Atunci soţia sau soţul te va încânta în fiecare zi. Nu permite minţii să aştepte, nu-i permite să se mişte în viitor. Astfel maestrul sau prietenul tău va fi mereu nou. Şi totul este nou în lume, cu excepţia minţii. Mintea este singurul lucru ce este veşnic vechi,

Soarele este altul în fiecare zi. Astăzi pe cer nu este acelaşi soare care a fost şi ieri. Luna este nouă, ziua, noaptea, florile, copacii...totul este nou, doar mintea nu este. Ea este veşnic veche - ţine minte, veşnic - deoarece pentru a exista are nevoie de trecut, de experienţe acumulate, de experienţe proiectate. Mintea are nevoie de trecut, iar viaţa numai de prezent. Viaţa este veşnic fericită - mintea niciodată. Ori de câte ori permiţi minţii să te controleze pe tine, atunci odată cu ea apare acolo şi mizeria.

Aceste momente spontane nu se vor mai repeta, deci ce poţi face? Cum să fii mereu relaxat? Aceste trei sutra te vor ajuta. Sunt trei tehnici care urmăresc dobândirea liniştii şi a calmului.

Cum poţi rămâne în existenţă, în fiinţă? Cum să nu cazi în devenire? Este dificil, dar aceste tehnici te vor ajuta. Ele te vor arunca în tine însuţi.

10. În timp ce eşti tandru mângâiată, Dulce Prinţesă, trăieşte această iubire ca pe o viaţă veşnică.

Shiva începe cu iubirea. Această tehnică este despre iubire, deoarece este cel mai cunoscut lucru din experienţa ta în care eşti relaxat. Dacă nu

poţi iubi, este imposibil să te relaxezi. Dacă o poţi face, viaţa ta va deveni iubirea însăşi.

Un om tensionat nu poate iubi. De ce? El trăieşte mereu în viitor. Poate câştiga bani, dar nu poate iubi deoarece iubirea nu are un ţel anume. Iubirea nu este un lux, ceva comod. Nu o poţi acumula; prin ea nu îţi poţi întări ego-ul. Iubirea este cel mai non-logic act, fără nici un sens, fără un scop ce este mai presus de ea. Există în ea însăşi, nu pentru cineva sau ceva anume.

Tu poţi câştiga bani pentru ceva anume - aceştia au un sens. De exemplu, poţi construi o casă pentru a se locui în ea. Iubirea nu are un scop. De ce iubeşti? Pentru ce iubeşti? Iubirea este finalul în ea însăşi. De aceea, o minte logică şi calculată nu poate iubi. Mintea gândeşte întotdeauna în termeni de aşteptare sau de obţinere a ceva anume. Datorită acestui lucru ea va fi tensionată,

deoarece nu poate obţine ce vrea; va fi tensionată şi asta se datorează faptului că un ţel nu poate fi obţinut decât în viitor, niciodată aici şi acum.

Construieşti o casă - nu poţi trăi în ea chiar în momentul în care vrei să o ridici, mai întâi trebuie să o construieşti, iar în viitor o vei putea folosi. Iubirea este mereu aici şi acum; în ea nu există viitor. De aceea, iubirea se apropie foarte mult de meditaţie. Tot din această cauză şi moartea este apropiată de meditaţie - deoarece moartea se află aici şi acum, nu se poate produce niciodată în viitor. Poţi muri în viitor? Poţi muri doar în prezent. Nimeni nu a murit în viitor. Cum ai putea să mori în viitor? Sau cum ai putea muri în trecut? Trecutul a fost, nu mai există, deci nu poţi muri în el. Viitorul nu a venit încă, deci cum ai putea muri în el?

Moartea apare întotdeauna în prezent. Moartea, iubirea, meditaţia, toate aparţin prezentului. Deci, dacă te temi de moarte nu poţi iubi. Dacă te temi de iubire nu poţi medita. Dacă te temi de meditaţie viaţa ta va fi nefolositoare - în sensul că nu vei putea niciodată să simţi fericirea în ea. Ea va fi superficială.

Pare ciudat să faci o legătură între ele - iubirea, moartea, meditaţia. Dar nu este! Ele sunt experienţe similare. Dacă poţi pătrunde într-una din ele conştient, atunci poţi intra conştient şi în celelalte.

Shiva începe cu iubirea. Ce se înţelege prin această sutra? Multe lucruri! Unul este: în timp ce eşti iubit trecutul a dispărut şi la fel şi viitorul. Te mişti doar în dimensiunea prezentului. Exişti în acum. Ai iubit pe cineva? Dacă da, atunci ştii că în acele momente mintea nu mai există.

Din acest motiv, aşa-zişii înţelepţi spun că iubirea este oarbă, este nebunească. Formal au dreptate. Cei ce iubesc sunt orbi, deoarece ei nu

mai au ochi pentru viitor, pentru a calcula ce să facă. Ei sunt orbi - nu pot vedea trecutul. Ce s-a întâmplat cu ei? Doar trăiesc aici şi acum fără a lua în considerare trecutul, viitorul, consecinţele. De aceea, sunt numiţi orbi. Chiar sunt! Ei sunt orbi pentru cei care calculează şi sunt văzători pentru cei care nu calculează. Cei care nu calculează vor vedea iubirea ca fiind adevărata viziune, adevăraţii ochi.

Primul lucru: în momentul iubirii, trecutul şi viitorul nu mai există. Aici trebuie înţeles un fapt destul de subtil. Când nu mai există trecut şi viitor, poţi numi acest moment ca prezent? El este prezent numai faţă de trecut şi viitor. Prezentul este relativ. Dacă viitorul şi trecutul nu mai există, ce mai înţelegi prin prezent? Nimic; este ceva fără sens. De aceea Shiva nu foloseşte cuvântul "prezent", ci *viaţa veşnică*. El spune eternă...intră în eternitate.

Noi împărţim timpul în trei - trecut, prezent şi viitor. Această divizare este absolut falsă. Timpul este doar trecut şi viitor. Prezentul nu face parte din timp. Prezentul este parte a eternităţii. Ceea ce a trecut este timp; ceea ce va veni este tot timp. Ceea ce *este* nu este timp, deoarece nu trece - se află veşnic aici. *Acum*-ul este întotdeauna aici. *Întotdeauna*! Acest acum este etern.

Dacă pleci din trecut, nu intri niciodată în prezent, ci doar în viitor; după el nu urmează niciodată prezentul. Din prezent nu te poţi duce niciodată în viitor. Din prezent intri mai mult şi mai mult în prezent. Aceasta este viaţa veşnică.

Putem spune astfel: timpul înseamnă o curgere din trecut spre viitor. Timpul înseamnă să te mişti pe un plan drept, pe o linie dreaptă. Sau putem spune orizontal. În momentul în care te afli în prezent dimensiunea se schimbă: vei merge vertical - în sus sau în jos, în înălţimi sau în adâncuri. Însă atunci nu te vei mişca niciodată pe orizontală. Un Buddha, un Shiva trăieşte în eternitate nu în timp.

Iisus a fost întrebat: "Ce va fi acolo, în regatul lui Dumnezeu?" Cel care a pus această întrebare nu se interesa de timp, ci vroia să ştie ce se va întâmpla cu dorinţele sale, cum vor fi ele satisfăcute. Întrebase dacă va exista viaţă veşnică sau doar moarte; dacă va fi mizerie, suferinţă, dacă oamenii de acolo vor fi superiori sau inferiori. Când s-a interesat de acest lucru, de fapt a întrebat despre lucruri din această lume.

Şi Iisus a răspuns - replica sa a fost ca aceea a unui călugăr zen - "Acolo timp nu va mai fi."

Omul acela nu a înţeles nimic prin acest răspuns. Iisus a spus doar atât: "Acolo nu va mai exista timp" - deoarece timpul este orizontal, iar regatul Domnului este vertical...este etern. Este veşnic aici! Trebuie doar să ieşi din timp, pentru a pătrunde în el.

Iubirea este prima uşă. Prin ea poţi ieşi din timp. Din acest motiv, fiecare vrea să fie iubit şi să iubească. Şi nimeni nu ştie de ce se pune atât de mult preţ pe iubire, de ce se doreşte iubirea atât de mult. Până când nu cunoşti acest lucru, nu poţi nici să iubeşti şi nici să fii iubit, deoarece iubirea este unul dintre cele mai profunde fenomene de pe pământ.

Noi credem că fiecare - aşa cum este el - este capabil de iubire. Însă nu este aşa. De aceea eşti frustrat. Iubirea este o dimensiune diferită şi dacă încerci să iubeşti în timp pe cineva anume, vei fi înfrânt chiar de propriul efort. Iubirea nu este posibilă în timp.

Îmi aduc aminte de o anecdotă: Meera îl iubea pe Krishna. Ea era soţia unui prinţ. Prinţul a devenit gelos pe Krishna. Dar

Krishna nu mai era atunci prezent în corpul fizic. Între existenţa fizică a lui Krishna şi cea a lui Meera era o distanţă de cinci mii de ani. Atunci cum ar fi putut ea să îl iubească pe Krishna? Între ei era o distantă foarte mare.

Într-o zi prinţul a întrebat-o pe Meera: "Vorbeşti despre iubitul tău, cânţi şi dansezi pentru el, dar unde este el? De fapt pe cine iubeşti? Cu cine vorbeşti mereu?" Meera vorbea, cânta, dansa cu el, se certa cu el. Părea nebună - în ochii noştri era nebună. Prinţul îi spuse: "Ai înnebunit? Unde este acest Krishna al tău? Pe cine iubeşti? Cu cine vorbeşti? Eu sunt aici şi tu ai uitat complet de mine?"

Meera i-a răspuns: "Krishna este aici - tu nu eşti aici - deoarece el este etern; tu nu eşti. El va fi mereu aici, a fost mereu aici, este aici. Tu nu vei fi aici; nu ai fost aici. Nu te-ai aflat aici nici ieri şi nici în altă zi, deci cum pot crede eu că ai putea exista între aceste non-existenţe? Cum este posibilă o existenţă între două non-existente?"

Prinţul se află în timp, iar Krishna în eternitate. Oricât de aproape te-ai afla de prinţ, totuşi o distanţă există, o distanţă pe care nu o poţi distruge. Vei fi distant. Te poţi afla foarte departe de Krishna şi totuşi poţi fi foarte aproape. Aceasta este o dimensiune complet diferită.

Privesc în faţa mea şi văd un zid; mişc ochii şi văd cerul. Când priveşti în timp întotdeauna vei da de acest zid. Când priveşti dincolo de timp, vei vedea cerul...deschis. Iubirea deschide infinitul, veşnicia existenţei.

Deci, dacă ai iubit vreodată, iubirea poate fi o tehnică de meditaţie. Chiar aceasta este tehnica: *În timp ce eşti tandru mângâiată, Dulce Prinţesă, trăieşte această iubire ca pe o viaţă veşnică*.

Nu fii un iubit sau o iubită ce stă deoparte. Devin-o iubirea şi pătrunde în eternitate. Când iubeşti, exişti şi tu pentru a fi iubit? Dacă te afli acolo, atunci exişti în timp şi iubirea aceasta este falsă. Dacă încă te mai afli acolo şi poţi spune "eu sunt", atunci fizic poţi fi aproape, dar spiritual te afli foarte departe.

În iubire, *tu* nu trebuie să exişti - doar iubirea. Devin-o iubire. În timp ce mângâi iubitul sau iubita, devin-o mângâierea. În timp ce săruţi nu trebuie să fii cel ce sărută sau cel ce este sărutat - fii însăşi sărutul.

Uită complet de ego, dizolvă-l în actul propriu-zis. Pătrunde atât de adânc în act încât actorul să dispară. Şi dacă nu poţi pătrunde în iubire, atunci este dificil să faci acest lucru când te plimbi sau când mănânci - foarte dificil, deoarece iubirea este

calea cea mai uşoară de dizolvare a ego-ului. Din acest motiv, egoiştii nu pot iubi. Ei pot vorbi, cânta sau scrie despre iubire, dar nu pot iubi. Ego-ul nu poate iubi!

Shiva spune să devii iubire. Când eşti îmbrăţişat, devin-o îmbrăţişarea sau sărutul sau mângâierea. Uită total de tine, astfel încât să poţi spune: "Eu nu sunt. Doar iubirea este." Atunci nu inima va bate, ci iubirea. Atunci nu sângele va circula, ci iubirea. Nu ochii vor vedea, ci iubirea. În acel moment nu mâinile vor atinge, ci iubirea singură va atinge.

Devin-o iubire şi pătrunde în viaţa veşnică. Iubirea îţi schimbă dimensiunea. Vei fi aruncat în afara timpului şi vei întâlni eternitatea. Iubirea poate deveni o meditaţie profundă - cea mai profundă posibil. Cei ce se iubesc, uneori pot cunoaşte ceea ce sfinţii nu au cunoscut. Cei ce se iubesc au cunoscut o lume pe care yoghinii nu au cunoscut-o. Însă până când iubirea nu este transformată în meditaţie, acestea nu vor fi decât nişte străfulgerări.

Aceasta este tantra: transformarea iubirii în meditaţie. Şi acum poţi înţelege de ce tantra vorbeşte atât de mult despre sex şi iubire. De ce? Deoarece iubirea este uşa cea mai accesibilă şi naturală prin care poţi transcende lumea, prin care poţi depăşi această dimensiune orizontală.

Priveşte-l pe Shiva şi pe iubita sa, Devi, Shakti. Priveşte-i! Ei nu par doi - ei sunt unul. Unitatea este atât de profundă încât a devenit un simbol. Poate unii au văzut *shivalinga* - un simbol falic - organul sexual al lui

Shiva - dar acesta nu este singur, ci baza sa este constituită de vaginul lui Devi. Vechii hinduşi erau foarte îndrăzneţi. Acum, dacă cineva vede un *shivalinga* nici nu mai ştie ce reprezintă. Noi am uitat; am încercat să uităm complet totul.

Jung îşi aminteşte în memoriile sale de un incident amuzant. El a venit în India şi s-a dus să viziteze templul Konarak, iar acolo se aflau foarte multe simboluri falice. Ghidul i-a explicat totul, mai puţin despre acele simboluri. Însă acestea erau peste tot, iar lui Jung nu i-au putut scăpa din vedere. El cunoştea ceea ce simbolizează acestea, dar pentru a-l necăji pe ghid l-a întrebat: "Dar acestea ce reprezintă?"

Aşa că învăţatul i-a spus la ureche: "Nu mă întreba asta aici, o să îţi spun mai târziu. Este ceva intim."

Jung poate că a râs în sinea sa - dar aşa sunt hinduşii din zilele noastre. După ce au ieşit din templu, învăţatul a spus: "Nu era bine să răspund faţă de alţii. Acum o să îţi spun, este un secret. Ele reprezintă părţile noastre intime."

Când Jung s-a întors din călătorie a întâlnit un mare învăţat,

Heinrich Zimmer - un erudit al culturii şi gândirii orientale, al filozofiei şi mitologiei orientale. El i-a povestit această întâmplare lui Zimmer. Zimmer era una dintre cele mai înzestrate minţi care a încercat să pătrundă în gândirea indiană - cea mistică, nelogică. Când a auzit a râs şi a spus: "Asta este bine pentru o schimbare. De câte ori am fost în India nu am auzit povestindu-se decât de mari suflete indiene - de Buddha, de Krishna, de Mahavira. Ceea ce mi-ai spus nu arată nimic despre marii indieni, ci doar despre indieni în general."

Pentru Shiva iubirea este o mare poartă. Şi pentru el, sexul nu este ceva ce trebuie condamnat. Pentru el, sexul este sămânţa, iar iubirea este înflorirea ei şi dacă condamni sămânţa, atunci vei condamna şi floarea. Sexul poate deveni iubire. Dacă nu devine niciodată iubire, atunci este infirm, este ciunt. Condamnă această infirmitate şi nu condamna sexul. Iubirea trebuie să înflorească, sexul trebuie să devină iubire. Dacă el nu devine iubire, atunci asta nu este din vina sexului, ci din vina ta.

Sexul nu trebuie să rămână sex; asta învaţă tantra. El trebuie transformat în iubire. Şi iubirea de asemenea nu trebuie să rămână doar iubire. Ea trebuie transformtă în lumină, în experienţă meditativă, în culmea extatică finală.

Cum să transformi iubirea? Fii actul şi uită de actor. În timp ce iubeşti fii iubirea - iubirea simplă. Atunci, acolo nu există iubirea ta sau a mea sau a altcuiva - este doar iubire. Când tu nu te afli acolo, când te afli

în mâinile Sursei Ultime, când iubeşti, nu tu iubeşti. Când iubirea te-a învăluit, tu ai dispărut; atunci ai devenit o energie curgătoare.

D.H. Lawrence, una dintre cele mai creative minţi ale acestei epoci, a fost un adept al tantrei. În Occident el a fost condamnat total, iar cărţile sale au fost interzise. De multe ori a fost chemat în faţa tribunalului, doar pentru nişte afirmaţii de genul: "Energia sexuală este singura energie şi dacă o reprimi şi o condamni, atunci eşti împotriva universului. Atunci nu vei fi capabil niciodată să cunoşti înflorirea sublimă a acestei energii. Şi când ea este reprimată devine urâtă - acesta este un cerc vicios."

Preoţii, moraliştii, aşa-zişii oameni religioşi condamnă sexul. Ei spun că sexul este un lucru urât. Iar când îl reprimi, el devine urât. Atunci ei spun: "Vezi! Ce-am spus noi a fost adevărat. Uite! Acum s-a dovedit asta. Orice act sexual este urât şi tu ştii că aşa este."

Dar nu sexul este urât, ci aşa-zişii oameni religioşi sunt cei ce îl fac să fie urât. Şi odată ce fac acest lucru, ceea ce spun ei se dovedeşte a fi adevărat. Şi apoi tu vei continua să îl faci din ce

în ce mai urât.

Sexul este o energie inocentă - viaţă ce curge în tine, existenţa ce trăieşte în tine. Nu-l ciunti! Permite-i să se înalţe. Sexul trebuie să devină iubire. Care este diferenţa? Când mintea ta este sexuală, atunci tu exploatezi pe cineva; celălalt este doar un instrument pe care îl foloseşti şi apoi îl arunci. Când sexul devine iubire, celălalt nu va fi doar un "celălalt". Când iubeşti nu mai eşti centrat în ego. Atunci persoana cealaltă devine importantă.

Atunci tu nu îl mai exploatezi pe celălalt - nu! Dimpotrivă, amândoi sunteţi uniţi într-o experienţă profundă. Sunteţi parteneri ai unei experienţe profunde şi nu mai există acolo un exploatat şi un exploatator. Vă ajutaţi unul pe celălalt, pentru a intra într-o lume diferită a iubirii. Sexul este exploatare. Iubirea este o pătrundere comună într-o lume diferită.

Dacă această pătrundere nu se petrece doar pentru un moment şi dacă ea devine meditativă - dacă poţi uita complet de tine, atunci iubitul şi iubita dispar şi acolo nu rămâne decât curgerea iubirii - în acea clipă, spune Shiva, viaţa veşnică este a voastră.

11. Închide uşile simţurilor când simţi furnicătura unei furnici. Atunci.

Această tehnică pare foarte simplă, dar nu este. O voi repeta: *Închide uşile simţurilor când simţi furnicătura unei furnici. Atunci*. Acesta este

doar un exemplu; se poate practica cu orice altceva. Închide uşile simţurilor...şi atunci - atunci - se va întâmpla. Ce spune Shiva?

Ţi-a intrat un spin în picior - este dureros. Sau îţi merge pe picior o furnică. Simţi furnicătura şi vrei să o înlături. Încearcă cu orice! O durere de cap sau orice altă senzaţie corporală - orice va merge. Shiva dă aici doar un exemplu - furnicătura unei furnici. Orice ai simţi, închide uşile, toate uşile simţurilor.

Ce trebuie făcut? Închide ochii şi gândeşte-te că eşti orb şi nu poţi vedea. Închide urechile şi gândeşte-te că nu poţi auzi. Închide-ţi toate simţurile. Cum le poţi închide? Este uşor. Opreşte respiraţia pentru un moment: atunci se vor închide toate simţurile. Când respiraţia este oprită şi toate celelalte simţuri sunt închise, atunci unde mai este furnicătura? Unde este furnica? Brusc eşti departe - foarte departe.

Unul din prietenii mei, un vechi prieten, foarte bătrân, a căzut pe scări şi doctorii i-au spus că nu mai are voie să se dea jos din pat timp de trei luni. El era un om foarte agitat; era dificil pentru el să stea nemişcat. M-am dus să îl văd şi mi-a spus: "Roagă-te
pentru mine şi binecuvântează-mă să mor mai repede, pentru că aceste trei luni sunt mai rele decât moartea. Nu pot sta ca o stană de piatră."

Eu i-am zis: "Acum este momentul. Închide ochii şi gândeşte-te că eşti o piatră şi că nu te poţi mişca. Cum ai putea să te mişti? Eşti o piatră - doar o statuie. Închide ochii. Simte-te ca o piatră, ca o statuie."

M-a întrebat ce o să se întâmple şi i-am spus: "Doar urmează-mi sfatul. Oricum vei sta aici trei luni, aşa că practică ce ţi-am spus."

Nu ar fi încercat acest lucru niciodată, dar acum nu avea de ales şi a spus: "Ok! O să-ţi urmez sfatul, poate se va întâmpla ceva, dar nu cred. Nu cred că se poate întâmpla ceva doar prin aşa ceva - mort ca o statuie, dar o să încerc."

Nici eu nu am crezut că va avea vreun efect, deoarece el era un om dificil. Dar uneori, când te afli în situaţii extreme, fără scăpare, se pot întâmpla multe lucruri. El şi-a închis ochii. Am aşteptat, deoarece am crezut că în două-trei minute îi va deschide şi va spune: "Nu se întâmplă nimic." Dar nu i-a deschis nici după 30 de minute. Vedeam şi simţeam că el devenise ca o statuie. Toate tensiunile de pe faţă au dispărut. Faţa sa s-a schimbat.

Trebuia să plec şi el încă nu îşi deschisese ochii. Era foarte tăcut, precum un mort. Respiraţia i se calmase şi deoarece trebuia să plec i-am spus: "Acum vreau să plec, te rog deschide ochii şi spune-mi ce s-a întâmplat."

El a deschis ochii, dar era un om diferit. A spus: “Este un miracol. Ce mi-ai făcut?”

I-am răspuns: “Eu nu am făcut nimic.”

A continuat: “Trebuie să fi făcut ceva, pentru că am trăit un miracol. Când am început să mă gândesc că sunt ca o statuie, ca o piatră, brusc am simţit că nu îmi mai puteam mişcăm mâinile nici chiar dacă vroiam să o fac. Am vrut să deschid ochii de multe ori, dar nu puteam, erau ca pietrele.

Începusem să mă îngrijorez că am stat atât de mult timp şi nu ştiam ce gândeai despre mine, dar ce puteam face? Nu am putut să mă mişc deloc în aceste 30 de minute. Şi când a încetat orice mişcare, brusc lumea a dispărut şi eu eram singur, profund adâncit în mine însumi. Atunci durerea a dispărut.”

El avea dureri foarte mari şi nu putea dormi fără ajutorul calmantelor. Dar atunci durerea a dispărut. L-am întrebat cum s-a simţit când a dispărut durerea.

A spus: “Mai întâi o simţeam foarte departe. Durerea exista, dar era foarte îndepărtată, ca şi cum era a altcuiva. Şi apoi, încetul

cu încetul a început să dispară. Durerea a dispărut! Timp de zece minute, cel puţin, ea nu mai exista. Cum ar mai putea o stană de piatră să aibe dureri?”

Sutra spune: *Închide uşile tuturor simţurilor*. Devino ca o piatră, închis pentru lume. Când eşti închis pentru lume, eşti închis şi faţă de corp, deoarece corpul nu este o parte din tine; este o parte din lume. Când eşti închis faţă de lume, vei fi închis şi faţă de corp. Atunci, spune Shiva, se va întâmpla ceva.

Încearcă acest lucru cu corpul. Nu trebuie neapărat să ai o furnică pe tine. Altfel vei gândi: “Voi medita doar când va merge o furnică pe mine.” Şi este dificil de găsit furnici dornice să te ajute. Te aşezi pe pat, te întinzi, simţi răcoarea cearşafului - devino mort. Brusc cearşaful va dispare, patul va dispare, camera, întreaga lume va dispare. Vei fi închis, mort, exact ca o monadă leibnitziană ce nu are nici o deschidere în afară - nici o fereastră! Nu te poţi mişca!

Şi în momentul în care nu te poţi mişca eşti aruncat înapoi în tine însuţi, eşti centrat în tine. Atunci, pentru prima oară, poţi privi din centrul tău. Iar odată ce poţi privi din el, nu vei mai fi acelaşi om ca până atunci.

12. Când eşti pe un pat sau un scaun, lasă-te să devii fără greutate, dincolo de minte.

Acum stai jos. Simte că nu mai ai nici un fel de greutate, că ai devenit fără greutate. Uneori vei simţi o greutate în anumite locuri, dar continuă să simţi ne-greutatea. Ea apare. Va veni un moment când te vei simţi fără greutate. Când nu mai există greutate, tu nu mai eşti un corp, deoarece greutatea este a corpului şi nu a ta. Tu nu ai greutate.

S-au făcut multe experimente. Cineva a murit.... Mulţi oameni de ştiinţă au încercat să cântărească persoana moartă. Ei au încercat să descopere dacă este vreo diferenţă în greutate la momentul morţii. Dacă era, atunci se putea spune că sufletul sau spiritul are o greutate anume - pentru ştiinţă totul are o greutate, totul!

Greutatea este un lucru fundamental în lumea materială. Chiar şi razele de soare au greutate. Ele sunt foarte imperceptibile, dar ştiinţa le-a cântărit şi pe acestea. Dacă poţi aduna toate razele solare de pe o suprafaţă de 7 kilometri pătraţi, toată greutatea lor ar fi cât cea a unui fir de păr. Razele de soare au greutate - au fost cântărite. Pentru ştiinţă totul are greutate. Şi dacă ceva nu are greutate, atunci acel lucru este imaterial, nu poate fi material. Iar ştiinţa a crezut, până acum 20-25 de ani că nu există nimic în afara materiei.

Deci, când un om moare, dacă ceva părăseşte corpul, atunci aceasta se va vedea la greutate. Însă nu se vede nimic, greutatea este aceeaşi. Uneori chiar creşte - asta este problema. Omul viu cântăreşte mai puţin decât atunci când moare. Acest lucru a creat multe probleme, deoarece ştiinţa încerca să descopere dacă la moarte se pierde din greutate. Dar, dimpotrivă, se pare că ceva intră în corp. Ce se întâmplă? Greutatea este materială, iar tu nu ai greutate. Tu eşti imaterial.

Dacă vei încerca această tehnică, te vei convinge că nu ai greutate - nu numai că te vei convinge, dar chiar vei simţi corpul că a devenit fără greutate. Dacă simţi acest lucru mereu şi mereu şi mereu, atunci va veni un moment când vei realiza că eşti fără greutate. Eşti deja fără greutate, aşa că poţi realiza asta oricând. Trebuie doar să creezi o situaţie în care să simţi faptul că nu ai greutate.

Trebuie să te dehipnotizezi. Hipnoza generală este următoare: “Eu sunt un corp şi de aceea simt greutatea.” Dacă te poţi dehipnotiza, vei realiza că tu nu eşti un corp, că tu nu ai greutate. Shiva spune că în clipa în care simţi că nu ai greutate te afli dincolo de minte. Atunci se poate întâmpla ceva. Chiar şi mintea are o greutate; mintea fiecăruia are o greutate diferită.

Într-un timp, se propunea să se accepte ideea că cei inteligenţi au o minte mai grea,decât cei proşti. În general, este adevărat acest lucru, dar nu în sens absolut, deoarece mulţi oameni inteligenţi au avut creierul mai mic decât cei proşti. Mintea are o greutate, dar conştiinţa nu. Pentru a simţi conştiinţa trebuie să simţi ne-greutatea. Poţi încerca acest lucru oriunde: în timp ce mergi, în timp ce dormi, în timp ce stai.

Unele observaţii.... De ce devine corpul mai greu după moarte? Deoarece atunci când conştiinţa părăseşte corpul, acesta devine neprotejat. Atunci pot intra în el multe lucruri. În timpul vieţii nu intră nimic în interior, datorită ţie. Într-un corp mort pot intra mai multe vibraţii - dar nu şi în tine.

Când tu te afli acolo, corpul este viu şi este rezistent la multe. De aceea, atunci când tu eşti bolnav vor începe să apară un lanţ de boli trupeşti : pentru că atunci tu nu mai poţi proteja corpul, devii vulnerabil. În acel moment, poate intra în tine orice. Prezenţa ta însă protejează corpul. Uneori un corp mort poate cântări mai mult decât atunci când a fost viu. În momentul în care îl părăseşti, în el poate intra orice.

În al doilea rând, când eşti fericit te vei simţi întotdeauna fără greutate; când eşti trist te vei simţi mai greu, mai împovărat, ca şi cum ceva te-ar trage în jos. Gravitaţia se face simţită din ce

în ce mai mult. Simţi asta. Când eşti fericit, când ai un moment de bucurie, uiţi complet de corp, însă când eşti trist sau când suferi nu mai poţi uita corpul, îi vei simţi greutatea. Acesta te trage în jos spre pământ - ca şi cum ai avea rădăcini. În fericire nu ai greutate. În tristeţe, în supărare, devii ca plumbul.

În meditaţia profundă, când uiţi complet de corp, poţi chiar şi levita. Odată cu tine se poate ridica şi corpul. Acest lucru s-a întâmplat de multe ori. Oamenii de ştiinţă au observat în Bolivia, o femeie ce s-a ridicat de la pământ la 1,20 metri; au fost făcute filme şi fotografii. Femeia s-a ridicat brusc în aer în faţa a mii de observatori, ca şi cum ar fi fost un balon. Până acum nu s-a descoperit nici o explicaţie pentru acest fenomen - însă ea nu putea levita decât atunci când se afla în meditaţie. Dacă meditaţia îi era tulburată, cădea.

Ce se întâmpla? În meditaţie profundă uiţi complet de corp şi atunci se rupe identificarea cu el. Corpul este un lucru foarte mărunt; tu în schimb eşti foarte mare, ai puteri infinite. Corpul este nimic în comparaţie cu tine.

Este ca şi cum un împărat s-ar identifica cu sclavul său. Dacă sclavul începe să cerşească, atunci şi împăratul va începe să cerşească; dacă sclavul începe să plângă, atunci şi împăratul va plânge. Dacă sclavul

spune: “Sunt un nimeni” - împăratul va repeta acelaşi lucru. Dar odată ce împăratul îşi recunoaşte propria sa existenţă ca fiind diferită de cea a sclavului, atunci totul se va schimba brusc.

Tu eşti o putere infinită ce se identifică cu finitudinea corpului. Odată ce îţi realizezi Sinele, atunci greutatea corpului dispare. Atunci vei putea levita, corpul se va putea ridica în sus.

Există multe întâmplări de acest gen, care încă nu pot fi explicate ştiinţific, dar vor fi...pentru că, dacă acea femeie se putea ridica în aer mai mult de un metru, atunci înseamnă că nu există nici o barieră. Altcineva se poate ridica o mie de metri, altul poate ajunge în cosmos. Teoretic nu există nici o problemă; un metru sau o sută sau cinci sute, nu este nici o diferenţă.

Există poveşti asemănătoare despre Rama şi despre alţii ce au dispărut complet. Când au murit nu le-au fost găsite corpurile. Mahomed a dispărut complet - şi nu numai cu corpul; se spune că a dispărut cu tot cu calul său. Asemenea istorisiri par de necrezut, dar sunt adevărate.

Odată ce cunoşti această forţă ai devenit stăpânul gravitaţiei. O poţi sau nu o poţi folosi, asta depinde doar de tine. Poţi dispare complet odată cu corpul.

Însă pentru noi ne-greutatea va fi o problemă. Postura lui ,

Buddha, *siddhasana,* este cea mai potrivită pentru a atinge ne-greutatea. Stai pe pământ - nu pe scaun sau pe fotoliu, ci chiar pe pământ. Şi este bine dacă acolo nu există ceva artificial, ciment sau beton. Este bine dacă poţi sta chiar dezbrăcat.

Stai dezbrăcat în acea postură - este poziţia cea mai bună pentru a atinge non-greutatea. De ce? Pentru că dacă stai pe un scaun sau pe altceva, corpul are tendinţa să se încline într-o parte sau alta şi atunci te vei simţi mai greu. Într-o astfel de poziţie corpul va avea o suprafaţă mai mare care este afectată de gravitaţie. Pe scaunul pe care stau gravitaţia are efect asupra unei suprafeţe mai mari a corpului meu.

În timp ce stai în picioare gravitaţia acţionează asupra unei porţiuni mai mici a corpului, însă nu poţi sta în această poziţie prea mult timp. Mahavira medita mereu în picioare - întotdeauna, asta pentru că în acest mod acoperi o arie mică, cea mai mică. Doar picioarele sunt cele care ating pământul. Când stai în picioare, când stai drept, asupra ta acţionează cea mai mică gravitaţie - iar gravitaţia înseamnă greutate.

Dacă stai în postura lui Buddha - picioarele formează un cerc, mâinile de asemenea - atunci electricitatea ta interioară devine un circuit. Şi menţine coloana dreaptă.

Acum se înţelege de ce se pune atât de mult accent pe menţinerea dreaptă a coloanei, deoarece atunci se acoperă o arie mai mică şi gravitaţia te afectează mai puţin. Având ochii închişi, echilibrează-te complet, centrează-te. Înclină-te spre dreapta şi simte gravitaţia; înclină-te spre stânga şi simte gravitaţia; fă acest lucru şi înclinându-te spre înainte şi înapoi.

Apoi simte unde se află centrul în care gravitaţia este simţită cel mai puţin şi rămâi acolo. În acea clipă uită de corp şi simte-te fără greutate - eşti fără greutate; brusc nu mai eşti corpul; imediat te afli într-o lume diferită - aceea non-corporală.

Non-greutatea este non-corporalitatea. Astfel vei transcende şi mintea. Mintea este tot o parte a corpului, a materiei. Materia are greutate; tu nu ai greutate. Pe aceasta se bazează aceaste tehnici.

Încearcă orice metodă, dar practic-o câteva zile, astfel ca să simţi dacă ţi se potriveşte sau nu.

Ajunge pentru astăzi.

8. TOTALA ACCEPTARE ŞI NEDIVIZAREA – SEMNIFICAŢIA PURITĂŢII ÎN TANTRA

08.X.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Ce înţelege tantra prin puritate?

1.Ce înţelege tantra prin purificarea minţii, prin puritatea minţii, şi cum de este considerată ca fiind o condiţie de bază pentru evoluţie?

Puritatea despre care vorbeşte tantra nu este ceea ce se înţelege în mod obişnuit prin puritate. În mod normal noi divizăm totul în bine şi rău. Acest lucru îl putem face din orice perspectivă: igienică, morală sau orice altceva. Şi atunci când spunem "puritate" înţelegem prin asta ceva bun - atributele "rele" nu trebuiesc admise în viaţă, dar celor "bune" le este permis accesul. Pentru tantra însă această divizare nu are sens. Tantra nu priveşte viaţa prin nici un fel de dihotomie, prin nici o dualitate, prin nici un fel de divizări. Această întrebare este foarte semnificativă.

Dacă întrebi un sfânt, el va spune că mânia, sexul, lăcomia, toate sunt rele. Însă dacă îl întrebi pe Gurdjieff, acesta va spune că negativitatea este rea, că orice emoţie negativă este rea şi că orice emoţie pozitivă este bună. Iar budiştii, jainiştii, creştinii, hinduşii sau musulmanii, toţi vor avea anumite definiţii ale binelui şi răului - dar definiţia fiecăruia va fi diferită de a celuilalt. Unele lucruri sunt bune pentru unii şi rele pentru alţii. Deci este dificil pentru ei să definească puritatea: orice acceptă ca fiind bun este pur şi orice acceptă ca fiind rău este impur.

Pentru tantra aceasta este o problemă profundă. Tantra nu face nici o distincţie superficială între bine şi rău. Deci ce este

puritatea? Tantra spune că a diviza este impur şi a trăi în nedivizare este pur. Deci, pentru tantra, puritatea înseamnă inocenţă - inocenţă nediferenţiată, nedivizată.

Un copil există; îl consideri pur. Dar şi el se înfurie, devine lacom, atunci de ce îl mai numeşti pur? Ce este pur în anii copilăriei? Inocenţa! Nu există nici o divizare a minţii sale. Copilul nu face vreo diferenţiere între bine şi rău. Această neconştientizare a binelui şi răului este inocenţa. Chiar dacă se înfurie, el nu are o minte care să facă asta, ci este doar pur şi simplu un act. Iar când furia dispare, ea dispare de tot. Nu mai lasă nimic în urmă. Copilul este acelaşi - ca şi cum acolo nu ar fi existat niciodată furia. Puritatea nu este afectată; puritatea rămâne aceeaşi. Un copil este pur deoarece în el nu există mintea.

Cu cât mintea se dezvoltă mai mult, cu atât el va deveni mai impur. Atunci mânia va apare ca fiind ceva calculat, ca ceva ce a fost luat în seamă şi nu ca ceva spontan. Uneori el îşi va reprima furia - dacă situaţia nu îi permite să fie furios. Şi atunci când este reprimată, este transferată unei alte situaţii. Va deveni furios atunci când nu este cu adevărat nevoie

să se enerveze, deoarece furia trebuie să iasă afară într-un fel sau altul. Atunci totul va deveni impur, doar pentru că a început să existe mintea.

În ochii tăi, un copil poate fi un hoţ, dar în sinea sa el nu se consideră niciodată hoţ, deoarece în mintea sa încă nu există concepţia că lucrurile aparţin indivizilor. Dacă îţi ia ceasul sau banii, pentru el acest lucru nu este o hoţie, deoarece în el nu există concepţia că lucrurile aparţin cuiva anume. Hoţia sa este pură în timp ce cinstea ta este impură - acolo este mintea.

Tantra spune că atunci când cineva devine ca un copil, el este pur. Bineînţeles că nu este un copil - este precum un copil. Similitudinea este următoarea: inocenţa este recâştigată. Cineva a devenit din nou copil. Un copil poate sta dezbrăcat şi nu simte goliciunea - deoarece el nu este conştient de corp. Goliciunea sa are o calitate diferită faţă de cea a a unui om matur. Tu eşti conştient de corp. Înţeleptul trebuie să recâştige această inocenţă. Mahavira este şi el dezbrăcat. Dar această goliciune are calitatea inocenţei. El şi-a uitat corpul; el nu mai este corpul. Însă aici există o diferenţă mare: copilul este doar ignorant şi de aici apare inocenţa sa. Dar înţeleptul cunoaşte - aceasta este cauza inocenţei sale.Copilul, într-o zi, va deveni conştient de corpul său şi va simţi goliciunea. El va încerca să o ascundă, se va simţi vinovat, ruşinat. El va deveni conştient. Deci inocenţa sa este o inocenţă a ignoranţei. Pe această inocenţă cunoaşterea o va distruge.

Acesta este înţelesul povestirii biblice despre izgonirea lui
Adam şi Eva din Grădina Raiului. Ei erau goi precum copiii. Nu erau conştienţi de corp, de mânie, lăcomie, plăcere, sex. Ei nu erau conştienţi. Erau inocenţi precum copiii.

Dumnezeu însă le-a interzis să mănânce fructul copacului cunoaşterii. Ei însă au mâncat - pentru că tot ce este interzis devine foarte atrăgător. Tot ce este interzis devine atrăgător! Ei trăiau într-o grădină cu mulţi copaci, dar copacul cunoaşterii îi atrăgea cel mai mult, tocmai datorită faptului că era interzis. Chiar această interzicere creează atracţia, ea devine invitaţia. Ei erau hipnotizaţi de copac. Nu au putut renunţa şi au trebuit să mănânce. Această poveste este minunată. În momentul în care au mâncat din copacul cunoaşterii nu au mai fost inocenţi. Au devenit conştienţi; au realizat că erau dezbrăcaţi. Imediat Eva a încercat să îşi ascundă corpul, să şi-l acopere. Odată cu conştientizarea corpului, au devenit conştienţi de orice - de mânie, de sex, de lăcomie. Au devenit adulţi şi atunci au fost izgoniţi din grădină.

Deci în Biblie cunoaşterea este un păcat. Ei au fost pedepsiţi, au fost izgoniţi de acolo datorită cunoaşterii. Până când nu devin din nou precum copiii - inocenţi, neştiutori - nu mai pot intra în grădină. Ei pot intra în

împărăţia Domnului numai dacă îndeplinesc această condiţie, de a deveni din nou inocenţi.

Această povestire reprezintă chiar istoria umanităţii. Fiecare copil este izgonit din grădină, nu numai Adam şi Eva. Fiecare copil îşi trăieşte copilăria în inocenţă, fără să cunoască nimic. El este pur, dar această puritate este a ignoranţei. Ea nu poate continua. Până când nu devine o puritate a înţelepciunii nu te poţi baza pe ea. Mai devreme sau mai târziu va trebui să mănânci din fructul cunoaşterii.

Fiecare copil va trebui să mănânce din fructul cunoaşterii, în Eden era uşor - acolo nu exista decât un singur copac al cunoaşterii. Acum înlocuitorii acestui copac sunt şcolile, liceele, facultăţile. Fiecare copil va trebui să treacă prin una sau mai multe de astfel de instituţii, va trebui să devină impur. Această lume are nevoie de cunoaştere, existenţa are nevoie de cunoaştere. Nu poţi exista în ea fără să ai cunoaştere. Şi în momentul în care aceasta apare, va apare imediat şi divizarea. Vei începe să divizi între ce este bun şi ce este rău. Pentru tantra, impuritatea este întruchipată de această divizare. Înainte de apariţia divizării sau după ce a dispărut eşti pur; în ea eşti impur. Cunoaşterea este un rău necesar, nu poţi scăpa de el. Face parte din viaţă; trebuie să treci prin el. Dar nu este nevoie să rămâi veşnic în el, îl poţi transcende. Transcenderea sa te va face din nou pur şi inocent. Dacă divizarea, cunoaşterea ce împarte totul în bine sau rău nu mai există, atunci

vei privi din nou lumea printr-o atitudine inocentă.

Iisus spune: “Până când nu devii precum copiii, nu vei intra în împărăţia Tatălui.” Până când nu devii ca un copil...aceasta reprezintă puritatea în tantra.

Lao Tzu spune: “Existenţa unei cât de mici divizări face ca raiul şi iadul să fie separate.” Nedivizarea este mintea înţeleptului - nici un fel de divizare! Un înţelept nu ştie ce este bine şi ce este rău. El este precum un copil, dar nu chiar ca un copil, deoarece el deja a cunoscut divizarea. A trecut prin ea şi a depăşit-o. El a cunoscut lumina şi întunericul, dar acum a trecut dincolo de ele. Acum vede întunericul ca o parte a luminii şi lumina ca o parte a întunericului, divizarea a dispărut. Lumina şi întunericul au devenit una - aspecte ale unui fenomen unic. Acum el vede totul ca aspecte ale unicului; oricât de opuse par acestea, ele nu sunt două. Viaţa şi moartea, iubirea şi ura, binele şi răul, totul este parte a aceluiaşi fenomen, a aceleiaşi energii. Diferenţa este doar de aspecte şi acestea nu pot fi niciodată divizate. Nu poţi spune niciodată: “De aici începe una şi se termină alta.” Nu există o linie de demarcaţie.

Ce e bun? Ce e rău? Cum le poţi defini şi cum le poti marca ca fiind separate? Ele sunt întotdeauna unul. Sunt aspecte diferite ale aceluiaşi lucru. Odată ce cunoşti şi simţi asta, atunci mintea ta va deveni din nou pură. Asta este ceea ce înţelege tantra prin puritate. Eu voi defini puritatea tantrică ca fiind inocenţă şi nu bunătate. Însă inocenţa poate exista şi din ignoranţă - atunci ea nu mai este de nici un folos. Va trebui să o pierzi, altfel nu poţi deveni matur. Transcenderea şi eliminarea cunoaşterii fac parte amândouă din procesul de maturizare. Deci maturizează-te, devino adult, dar nu rămâne acolo. Mergi mai departe! Va veni o zi când vei trece, când vei depăşi şi acest stadiu.

De aceea, puritatea tantrică este dificilă şi adesea înţeleasă greşit. Este ceva foarte delicat! Este aproape imposibil să recunoşti un înţelept tantric. Sfinţii obişnuiţi pot fi uşor recunoscuţi, deoarece ei urmează standardele, definiţiile şi moralitatea cunoscută de tine. Un înţelept tantric este greu de recunoscut, deoarece el transcende toate divizările. Noi, de-a lungul întregii istorii a umanităţii, nu cunoaştem nimic despre înţelepţii tantrici. Nu există scris nimic despre ei, datorită faptului că nu pot fi cunoscuţi.

Confucius s-a dus la Lao Tzu. Mintea lui Lao Tzu este la fel ca aceea a unui iluminat tantric. El însă nu a cunoscut nimic despre tantra, nu a cunoscut cuvântul "tantra"; pentru el acest cuvânt nu a avut sens. Nu a ştiut nimic despre tantra, dar mesajul său este

tantric. Confucius are o minte similară cu cea din zilele noastre, el gândeşte mereu în termeni de bine şi rău, de ce trebuie şi de ce nu trebuie făcut ceva anume. A fost un adept al legilor - cel mai mare "legalist" născut vreodată. S-a dus să îl vadă pe Lao Tzu şi 1- a întrebat: "Ce este binele? Ce trebuie să facă un om? Ce este răul? Spune-mi ceva clar în legătură cu aceste lucruri, defineşte-mi clar aceste lucruri."

Lao Tzu a spus: "Definiţiile creează dezordine, tulburări, deoarece a defini înseamnă a diviza: aceasta este ceva şi aceea este altceva." Tu divizi: spui că A este A şi B este B...deja ai împărţit. Spui că A nu poate fi B; atunci ai creat o dihotomie, o dualitate, iar existenţa este unică. A devine întotdeauna B; A se transformă întotdeauna în B. Viaţa devine întotdeauna moarte, deci cum ai putea să o defineşti? Copilăria se transformă în tinereţe, tinereţea în bătrâneţe; sănătatea devine boală şi boala se transformă în sănătate. Deci cum le-ai putea defini sau demarca ca fiind separate una de cealaltă? Viaţa este o mişcare vie, iar definiţiile sunt moarte şi atunci când defineşti creezi dezordine. Definiţiile sunt întotdeauna false. Lao Tzu i-a spus lui Confucius, "Definiţiile sunt cele

care creează non-adevărul, deci nu mai defini. Nu spune că ceva este bun şi altceva rău." Confucius i-a zis: "Ce tot spui? Atunci cum ar mai putea fi conduşi oamenii, după ce s-ar ghida ei? Cum ar mai putea ei să fie învăţaţi? Cum ar mai putea să fie ei îndreptaţi spre moralitate şi bunătate?" Lao Tzu a răspuns, "Când cineva încearcă să îl facă pe altul să fie bun, acesta este un păcat în ochii mei. Cine eşti tu pentru a conduce? Cine eşti tu pentru a-i ghida pe alţii? Cu cât sunt mai mulţi ghizi, cu atât mai multă confuzie va exista. Lasă pe oricine să fie el însuşi. Cine eşti tu?"

Acest tip de atitudine pare periculoasă. Chiar este! Societatea nu se poate baza pe astfel de atitudini. Confucius a întrebat acest lucru şi Lao Tzu a răspuns: "Natura este îndeajuns, nu este nevoie de moralitate. Natura este spontană. Natura este îndeajuns, nu este nevoie de impunerea disciplinelor şi legilor; nu este necesară moralitatea. Natura este deajuns, ea este spontană. Inocenţa este îndeajuns. Cunoaşterea nu este necesară." Confucius a plecat foarte tulburat. Nu a putut dormi nopţi întregi după întrevederea cu Lao Tzu. Discipolii săi l-au întrebat: "Spune-ne despre întâlnirea la care ai fost. Ce s-a întâmplat?" Confucius le-a răspuns: "Acela nu este un om, este un pericol, este un dragon. Nu este un om. Să nu vă duceţi niciodată la el. Ori de câte ori auziţi pe undeva de Lao Tzu, fugiţi cât mai repede de acolo. Un asemenea om vă va tulbura complet mintea."

Şi asta aşa este, deoarece tantra nu se ocupă decât de

transcenderea minţii. Mintea trebuie distrusă. Ea trăieşte prin definţii, legi şi disciplină; mintea înseamnă ordine şi calcul. Dar, ţine minte, tantra nu înseamnă dezordine şi aceasta este ceva ce trebuie bine înţeles.

Confucius nu l-a înţeles pe Lao Tzu. Când a plecat, Lao Tzu a râs şi discipolii săi au întrebat: "De ce râzi? Ce s-a întâmplat?"

Se spune că Lao Tzu a răspuns: "Mintea este o barieră în calea înţelegerii. Chiar şi mintea unui Confucius constituie o barieră. El nu m-a putut înţelege deloc şi orice va spune despre mine va porni dintr-o înţelegere greşită. El crede că va crea ordine în lume. Nu poţi crea ordine în lume. Ordinea este inerentă lumii; ea este mereu prezentă. Când încerci să creezi ordine, vei crea numai dezordine. Va crede că eu creez dezordine şi de fapt el este cel care o creează. Eu sunt împotriva tuturor regulilor şi ordinelor impuse, a disciplinelor impuse, deoarece cred într-o disciplină spontană ce apare şi creşte de la sine. Nu trebuie să o impui."

În acest mod priveşte tantra lucrurile. Pentru tantra inocenţa este spontaneitate, *sahajata* - să fii tu însuţi fără nici o impunere, să fii pur şi simplu tu însuţi şi să creşti ca un copac. Nu ca un copac de grădină, ci ca

unul din pădure, care creşte spontan, fără să fie controlat şi ghidat - deoarece ghidarea este greşită. Tantra consideră că orice control este greşit. Să creşti pur şi simplu fără control, fără ghidare, fără direcţionare.

Legea interioară este îndeajuns; nu este nevoie de nici o altă lege. Iar dacă ai nevoie de vreo lege, asta arată că nu îţi cunoşti legea interioară, că ai pierdut contactul cu ea. Deci, ceea ce este adevărat nu este impus. Un lucru adevărat te va face întotdeauna să îţi recâştigi echilibrul, te va îndrepta spre centru, te va face să te întorci acasă, pentru ca să îţi redobândeşti adevărata lege interioară. Dar moralitatea, religiile- aşa-zisele religii - acestea trebuie să impună ordine, legi, bunătatea - dar toate acestea vor fi impuse din exterior. Religiile, învăţăturile morale, preoţii, toţi te consideră ca fiind rău - ţine minte acest lucru. Ei nu cred în bunătatea omului; nu cred în vreo bunătate interioară. Ei cred că tu eşti rău şi până când nu eşti învăţat cum să fii bun, nu poţi fi bun; ei cred că bunătatea nu poate apare decât dacă este impusă din afară, că nu există vreo posibilitate ca ea să apară din interior. Deci pentru aşa-zisele persoane religioase, pentru moralişti, pentru aşa-zisele persoane religioase, tu eşti în mod natural ceva rău. Iar bunătatea este o disciplină ce trebuie impusă din afară. Eşti un haos şi ei trebuie să facă ordine în tine; sunt cei care vor aduce ordinea. Şi de fapt, ei au făcut o mare dezordine în toată

lumea; au creat confuzii, nebunii, tulburări şi asta doar pentru că au încercat de sute de ani să disciplineze şi să facă ordine. Au vrut să îi înveţe pe oameni atât de multe lucruri, încât până la urmă umanitatea a înnebunit complet.

Tantra crede în bunătatea ta interioară; ţine minte diferenţa. Tantra spune că oricine se naşte bun şi că bunătatea este natura ta. Tu eşti deja bun! Ai nevoie de o creştere naturală, nu de tot felul de impuneri; de aceea, tantra nu consideră nimic ca fiind rău. Dacă apare sexul, mânia, lăcomia, tantra spune că acestea sunt la fel de bune ca orice altceva: singurul lucru care lipseşte este acela că tu nu eşti centrat în tine; de aceea nu le poţi folosi ca să creşti.

Mânia, furia, nu sunt rele. Problema este aceea că tu nu exişti în interior şi de aceea furia creează distrugeri, ravagii. Dacă te afli în interior, atunci furia va fi o energie benefică, furia devine sănătate. Furia este sublimată în energie spirituală şi devine bună, chiar este bună. Orice ar apare nu este ceva rău. Tantra crede că bunătatea este inerentă în orice lucru. Totul este sfânt, nimic nu este rău şi păcătos. Pentru tantra nu există

diavol, doar existenţa divină. Religiile nu pot exista fără diavol. Ele au nevoie de Dumnezeu, dar şi de diavol. Aşa că nu trebuie să te amăgeşti dacă în biserici nu vezi decât chipul lui Dumnezeu. Chiar în spatele său este ascuns şi diavolul, deoarece nici o religie nu poate exista fără el. Ele trebuie să lupte cu ceva, trebuie să condamne ceva. Totalul nu este acceptat, ci doar părţi ale sale. Tu nu eşti acceptat în totalitate de nici o religie. Acestea spun: "Noi acceptăm iubirea ta, dar nu şi ura. Distruge ura." Iar asta este o problemă, deoarece atunci când distrugi ura şi iubirea va fi distrusă ele nu sunt două. Religiile spun: "Noi acceptăm liniştea şi tăcerea ta, dar nu şi mânia sau furia." Distruge mânia şi vitalitatea ta este distrusă. Atunci vei fi tăcut, dar nu vei mai fi viu, ci mort. Acea tăcere nu este viaţă, ci doar moarte.

Religiile te divid întotdeauna în două: în divin şi în diavolesc. Ele acceptă divinul şi sunt împotriva răului sau diavolului - acesta din urmă trebuie distrus. Dacă cineva urmează cu adevărat religia predicată în zilele noastre, va ajunge la concluzia că dacă diavolul este distrus sau eliminat, atunci şi Dumnezeu este eliminat. Dar nimeni nu urmează cu adevărat aceste învăţături - de fapt, nimeni nu face asta deoarece ele sunt absurde. De fapt, ce fac cei care spun că le urmează cu adevărat? Doar se amăgesc, doar se păcălesc pe ei înşişi. Din această cauză şi există atât de multă ipocrizie. Această ipocrizie este creaţia religiei. Tu nu poţi urma ceea ce ţi se spune şi devii un ipocrit. Dacă îi urmezi cu adevărat

vei muri; dacă nu îi urmezi deloc te simţi vinovat şi crezi că eşti necredincios. Deci ce trebuie făcut?

Atunci mintea va găsi un compromis. Din gură vei spune: "Eu urmez învăţăturile voastre" - dar în marea parte a timpului vei face tot ce crezi tu. Vei cotinua să fii furios, sexual, lacom, iar în acelaşi timp vei spune şi că acestea nu sunt bune - că sunt nişte păcate. Aceasta este ipocrizia. Întreaga lume a devenit ipocrită, nici un om nu mai este onest. Până când nu vor dispare aceste atitudini care divid Totul, omul nu poate deveni onest. Pare contradictoriu, deoarece toate religiile ne învaţă să fim oneşti, dar de fapt dogma lor este piatra de temelie a necinstei. Te fac necinstit deoarece te învaţă lucruri imposibile de urmat şi astfel devii ipocrit.Tantra te acceptă în totalitatea ta, în întregul tău, deoarece, spune tantra, ori accepţi totul ori respingi totul; nu există cale de mijloc. Un om este un întreg, un întreg organic. Nu îl poţi divide. Nu poţi spune: "Nu voi accepta asta" - deoarece chiar ceea ce vrei să respingi este în mod organic unit cu ceea ce vrei să accepţi.

Este cam în felul următor...corpul meu este aici. Cineva vine şi spune: "Îţi accept circulaţia sângelui, dar nu şi bătăile inimii. Aceste bătăi continue nu le accept. Circulaţia sângelui o accept. Este în regulă, deoarece ea este tăcută." Însa circulaţia sângelui trece şi prin inimă, iar acele bătăi ale inimii sunt legate de circulaţie; circulaţia se produce datorită bătăilor inimii. Deci ce să fac? Inima şi circulaţia sunt o unitate organică. Ele sunt una.

Deci ori mă accepţi total ori mă respingi total, dar nu încerca să mă divizi, deoarece atunci vei crea o profundă ipocrizie. Dacă îmi condamni bătăile inimii, voi începe şi eu să le condamn. Însă atunci sângele nu va mai putea circula şi eu nu voi mai putea trăi. Deci ce trebuie făcut? Continuă să fii aşa cum eşti şi nu încerca să spui tot timpul că eşti ceva ce nu eşti, ceva ce nu poţi fi. Nu este dificil de observat că inima şi circulaţia sunt legate una de cealaltă, dar este dificil de văzut acest lucru la iubire şi ură. Dar şi ele sunt un tot unitar. Când iubeşti pe cineva ce faci?'Te duci să întâlneşti acea persoană; aceasta este precum expiraţia. Când urăşti apare inspiraţia.

Când iubeşti eşti atras de cineva. Când urăşti simţi respingere pentru cineva. Atracţia şi respingerea sunt două valuri ale aceleiaşi mişcări. Ele nu sunt două; nu le poţi divide. Nu poţi spune: "Ori inspiri ori expiri. Poţi doar să inspiri, dar să nu expiri! Poţi face doar una din ele, nu pe amândouă." Cum ai putea doar să inspiri, dacă nu ţi se permite să şi expiri? Dacă nu ţi se permite să urăşti, nu vei putea nici să iubeşti.

Tantra spune: " Noi acceptăm omul în totalitate, în întregul său, deoarece el este o unitate organică." Omul este o unitate solidă, complexă; nu poţi lua nimic din el. Şi trebuie să fie aşa - pentru că, dacă el nu ar fi o unitate organică, atunci nimic nu ar putea fi în univers o unitate organică. Omul este culmea întregului organic existent. Piatra de pe stradă este o unitate. Copacul este o unitate. Floarea, pasărea, sunt unităţi. Totul este o unitate şi atunci de ce omul nu ar fi şi el o unitate? Omul este culmea întregului organic. Nu poţi nega sau respinge nimic.

Tantra spune: "Noi te acceptăm aşa cum eşti. Asta nu înseamnă că nu este nevoie de o transformare; nu înseamnă că trebuie să te opreşti din creştere. Dimpotrivă, înseamnă că noi acceptăm bazele creşterii." Acum poţi creşte, dar aceasta nu este o alegere. Aceasta va fi o creştere nealeasă.

Uite! De exemplu, când un buddha devine iluminat, întrebăm: "Unde a dispărut mânia sa? Unde au dispărut dorinţele sale, plăcerea sexuală? Unde este lăcomia?" Acum nu mai putem recunoaşte în el nici un fel de furie. Când este iluminat nu mai putem recunoaşte în el furia sau mânia.

Poţi recunoaşte noroiul în lotus? Lotusul creşte din noroi. Poţi crede că o asemenea floare minunată a putut ieşi din noroiul unui lac? Acest lotus minunat să apară din noroi! Poţi însă recunoaşte noroiul în el? Acesta este acolo, dar este transformat. Parfumul lotusului apare din acelaşi noroi, dizgraţios şi urât. Dacă bagi lotusul în noroi, în câteva zile va dispare din nou în mama în care a crescut. Atunci, din nou, nu vei mai fi capabil să recunoşti unde a dispărut. Unde-i este parfumul? Unde-i sunt acele petale minunate? Unde-i este culoarea sa magnifică?

Tu nu te poţi recunoaşte pe tine însuţi în Buddha, dar te afli acolo - însă desigur pe alt plan. Acolo este sexul, furia, ura, nu a dispărut nimic. Buddha este un om, dar un om care a ajuns la apogeu, la dezvoltarea sa finală. El a devenit o floare de lotus; tu nu poţi recunoaşte noroiul, dar asta nu înseamnă că acesta nu există în interior. Este acolo, dar nu ca noroi, ci ca o unitate superioară. De aceea, în Buddha nu poţi recunoaşte nici iubirea şi nici ura. Acest lucru este mai dificil de înţeles, deoarece Buddha apare ca fiind pe deplin iubitor - fără ură, tăcut, liniştit, fără supărare. Dar tăcerea sa este diferită de a ta. Nu poate fi la fel.

Ce este tăcerea ta? Cândva Einstein a spus că pacea noastră nu este decât o pregătire pentru război. Între două războaie avem nevoie de o pauză, o linişte, o pace, dar aceasta nu este chiar o pace. Este doar un hiatus, o pauză între războaie, este doar un război rece. Astfel, avem două tipuri de războaie - reci şi calde.

După cel de-al doilea război mondial, Rusia şi America au început un război rece. Ele nu coexistă în pace - doar se pregătesc pentru alt război. Fiecare război distruge mult. Trebuie să te pregăteşti pentru următorul şi de aceea ai nevoie de o pauză. Iar dacă războaiele vor dispare complet de pe pământ, atunci va dispare şi acest tip de război rece.Dacă războaiele dispar, acest război rece căruia îi dăm numele de pace nu mai poate continua.

Ce este tăcerea ta? Doar o pauză între două furii. Când pari liniştit, eşti oare cu adevărat aşa? Eşti cu adevărat relaxat sau doar te pregăteşti pentru o nouă izbucnire, pentru o explozie ce va urma? Furia sau mânia este doar o pierdere de energie, deci pentru a acumula această energie ai nevoie de timp. Între două furii trebuie să te mai şi odihneşti. După un act sexual fără continenţă nu mai poţi avea imediat altul. Vei avea nevoie de timp, deci vei avea o perioadă de celibat, de abstinenţă. Acest celibat nu este un celibat adevărat, ci este doar o pregătire pentru un act următor. Între două acte sexuale cu pierderea potenţialului creator nu poate apare cu adevărat *brahmacharya*. Spui că între două mese posteşti. Dar fiecare

pauză între mese este doar o pregătire pentru masa următoare. Când tăcem, facem acest lucru doar între două furii. Când suntem liniştiţi, suntem astfel pentru a aştepta viitoare tensiune. Când suntem abstinenţi, o facem doar în aşteptarea următorului act sexual. Când iubim, o facem între două duşmănii, o facem pentru ura următoare - ţine minte acest lucru.

Deci când Buddha este tăcut, să nu crezi că tăcerea sa este asemănătoare cu a ta. Când furia ta a dispărut atunci şi tăcerea a dispărut. Ele există împreună; nu pot fi separate. Când Buddha este abstinent, să nu crezi că este la fel ca abstinenţa pe care o practici. Când sexul a dispărut şi brahmacharya a dispărut. Ambele erau părţi ale unui singur lucru. În Buddha tu vezi o fiinţă diferită pe care nu o poţi înţelege. Poţi înţelege doar dualitatea, dihotomia pe care o cunoşti. Tu nu poţi înţelege cum este el, ce i s-a întâmplat lui. Întreaga energie a ajuns la un nivel diferit al existenţei, la un alt plan al fiinţării. Noroiul a devenit un lotus, dar el încă mai este acolo. Noroiul a fost transformat şi nu înlăturat.

Tantra acceptă toate energiile existente în tine. Tantra nu este în favoarea înlăturării a nici unui lucru, ci a transformării lui. Şi ea spune că primul pas este acela de a accepta. Primul pas - acceptarea - este foarte dificil. Te poţi înfuria de multe ori pe zi, dar este foarte dificil să accepţi furia. De ce? Nu găseşti nimic dificil în a fi furios, atunci de ce crezi că este dificil să o accepţi? Furia nu este la fel de grea ca acceptarea ei. Fiecare se crede un om bun şi furia este doar ceva momentan, ea vine şi pleacă rapid.

Aceasta nu îţi distruge imaginea-de-sine. Tu continui să rămâi bun. Atunci spui: "Doar s-a întâmplat." Furia nu îţi distruge ego- ul. Cei ce sunt vicleni se vor căi imediat. Se vor înfuria şi apoi se vor căi, vor cere iertare. De ce îi denumesc vicleni? Deoarece furia le zdruncină imaginea-de-sine; ei încep să se simtă neliniştiţi şi încep să spună: "Sunt eu atât de rău încât să mă înfurii?" Astfel, imaginea de om bun este zdruncinată. Astfel, el trebuie să o stabilizeze din nou. Va spune imediat, "Asta este ceva rău. Nu voi mai face niciodată aşa ceva. Iartă-mă." Cerând iertare, imaginea-de-sine se reface, se restabileşte aşa cum era înainte. Acum totul este în regulă - s-a întors la vechea stare, când nu era nervos. El şi-a anulat furia cerând iertare. El s-a denumit ca fiind rău doar pentru a rămâne bun. Astfel, poţi trăi în acest mod vieţi întregi, poţi fi mereu sexual, furios, posesiv, dar fără să accepţi nimic. Acesta este un truc al minţii. Orice faci, faci la periferie, în centru tu rămâi bun. Dacă accepţi că: "Sunt furios", atunci devii rău în centru. Şi atunci nu mai este o problemă momentană faptul de a fi furios. Mai degrabă, atunci furia va face parte din constituţia ta. Chiar dacă eşti

singur şi nu îţi provoacă nimeni furia, ea există în tine. Când nu eşti furios sau supărat, aceasta tot există în interior, deoarece ea este energia ta, este parte din tine.

Ea nu este ceva ce se aprinde şi se stinge imediat - nu! Aceasta nu se poate aprinde, dacă nu există potenţial acolo. Poţi aprinde şi închide lumina, dar curentul electric se află mereu acolo. Dacă el nu ar exista, nu ai putea să aprinzi sau să închizi lumina.Curentul furiei este mereu prezent; curentul sexului este mereu prezent.Poţi să îl deschizi sau să îl închizi.În situaţii diferite te schimbi,dar în interior eşti acelaşi, rămâi acelaşi.

Acceptarea înseamnă ca furia să nu fie un act. Mai degrabă *tu* eşti furia. Sexul nu este doar un act; *tu* eşti sexul; *tu* eşti lăcomia. Acceptarea înseamnă distrugerea imaginii-de-sine. Şi noi avem imagini atât de frumoase despre noi.... Fiecare şi-a construit o imagine frumoasă, magnifică, despre el însuşi - fiecare. Şi orice faci ea nu este afectată, pentru că tu eşti cel care o protejează. Imaginea este protejată şi te simţi bine. De aceea, poţi fi furios, supărat, lacom, sexual şi totuşi nu eşti tulburat. Dar dacă accepţi şi spui: "Eu sunt furia, eu sunt sexul", atunci imaginea ta cade, se distruge imediat.Tantra spune că acesta este primul pas şi cel mai dificil: să te accepţi aşa cum eşti. Uneori încercăm să acceptăm, dar vom face acest lucru într-un mod calculat. Viclenia noastră este foarte subtilă şi mintea are nişte metode foarte subtile de a ne păcăli. Uneori accepţi şi spui: "Da, sunt furios." Dar dacă faci asta, o faci doar pentru a te gândi cum şă transcenzi furia.
Atunci spui: "În regulă, sunt furios. Acum spune-mi cum să depăşesc asta.'' Accepţi sexul doar pentru a deveni ne-sexual. Ori de câte ori încerci să devii altceva eşti capabil să accepţi totul, deoarece imaginea-de-sine este susţinută în continuare de viitor.

Eşti violent şi doreşti să fii non-violent, aşa că accepţi asta şi spui, "Bine, sunt violent Astăzi sunt violent, dar mâine oricum voi fi non-violent." Cum vei deveni non-violent? Tu îţi păstrezi imaginea-de-sine pentru viitor. Întotdeauna gândeşti în termeni idealişti - iubire, compasiune, non-violenţă. Dar atunci te afli în viitor. Acest prezent trebuie să devină trecut, adevăratul tău eu se află în viitor şi tu vei continua să te identifici cu anumite idealuri. Aceste idealuri sunt tot nişte metode de neacceptare a realităţii. Prezentul este singurul care este existenţial - viitorul nu. Idealurile tale nu sunt decât vise. Ele sunt trucuri ale minţii, sunt trucuri ce protejează mintea. Eşti violent: acesta este prezentul, acceptă-l şi nu încerca să fii non-violent. O minte violentă nu poate să devină non-violentă în mod spontan. Cum este posibil aşa ceva? Priveşte în adâncul problemei. Eşti violent, deci cum ai putea să fii non- violent? În

orice faci, mintea violentă va fi cea care acţionează - în orice! Chiar şi efortul de a fi non-violent va fi făcut de mintea ta violentă. Tu eşti violent, deci prin încercarea aceasta vei rămâne violent. Chiar acest efort va fi tot un fel de violenţă.

De aceea mergi la acei aşa-zişi sfinţi ce îşi spun şi se denumesc a fi non-violenţi. Poate că nu sunt violenţi cu alţii, dar sunt sunt violenţi cu ei înşişi. Sunt foarte violenţi cu ei înşişi - ei se ucid singuri. Şi cu cât devin mai nebuni, cu atât sunt mai celebraţi. Iar când ajung chiar să se sinucidă, societatea va spune, "Aceştia sunt înţelepţii şi sfinţii noştri." Dar ei nu au făcut altceva decât să îşi schimbe obiectul violenţei lor. Înainte erau violenţi cu alţii, acum sunt violenţi cu ei înşişi - dar violenţa continuă să existe. Când eşti violent faţă de cineva, acesta poate fi apărat de lege, de societate. Dar când eşti violent cu tine însuţi, nu există nici o lege care să te apere. Nici o lege nu te poate proteja de tine însuţi.

Când omul este împotriva sa, nu se poate face nimic, nu există nici o protecţie. Şi nimănui nu îi pasă, deoarece asta este treaba ta. Aşa-zişii călugări,sfinţi,asceţi, sunt violenţi cu ei înşişi, dar pe nimeni nu interesează acest lucru. Li se va spune:"Ok! Continuaţi, asta este treaba voastră."

Dacă mintea este lacomă, cum ai putea fi ne-lacom? Mintea va rămâne lacomă. Orice ai face ca să depăşeşti lăcomia, nimic nu te va ajuta. Însă putem crea noi lăcomii. Întreabă o minte lacomă: "Ce vrei să faci cu atâtea bogăţii? Vei muri şi nu vei putea lua nimic cu tine." Aceasta este logica aşa-zişilor preoţi şi

predicatori - că nu poţi lua nimic cu tine. Iar dacă cineva ar putea lua ceva cu el, atunci întreaga lor logică va fi spulberată.

Bineînţeles că şi lacomul simte această logică. Va spune: "Cum aş putea să iau ceva cu mine?" Dar de fapt doreşte să ia cu el totul. În acest mod preotul începe să devină influent. El îi arată lacomului că este o prostie să acumulezi lucruri ce nu pot fi luate cu tine după moarte. Îi spune: "Eu te voi învăţa cum să acumulezi lucruri ce pot fi luate cu tine după moarte. Virtutea poate fi luată, *punya* - faptele bune - bunătatea, dar nu bogăţiile. Aşa că donează-ţi toată averea." Însă aceasta nu este decât o altă atracţie pentru lăcomia sa; acest lucru îi sugerează: "Acum îţi voi da lucruri mai bune, pe care să le poţi lua cu tine după moarte." O astfel de înţelegere dă rezultate. Lacomul va spune, "Ai dreptate. Moartea va veni şi nu se poate face nimic în privinţa ei, aşa că trebuie să fac ceva, să am ceva ce pot lua cu mine. Trebuie să îmi creez şi în lumea de dincolo o situaţie bună, un cont bancar. Contul de aici nu mă poate ajuta în lumea de dincolo."

Priveşte la scripturi...ele îţi vor atrage lăcomia. Vor spune: "De ce îţi pierzi timpul cu plăceri vremelnice, momentane? Ele nu pot exista decât momentan." Deci găseşte nişte plăceri eterne; atunci totul este în regulă. Aceste scripturi nu sunt împotriva plăcerilor, ci împotriva caracterului lor trecător, temporar. Priveşte, pătrunde în lăcomie!

Uneori se întâmplă să găseşti un om ce nu este lacom şi care se bucură de plăceri momentane, dar printre sfinţi nu poţi găsi un om ce nu doreşte, care nu cere plăceri eterne,veşnice. Lăcomia lor este mai mare. Printre oamenii obişnuiţi poţi găsi un om care să nu fie lacom, dar nu poţi găsi un om nelacom printre aşa-zişii sfinţi. Ei doresc plăcerile, dar sunt mai lacomi decât tine. Tu te mulţumeşti cu plăcerile momentane, dar ei nu. Lăcomia lor este mai mare. Lăcomia lor poate fi satisfăcută doar cu plăceri eterne.

Lăcomia infinită cere plăceri infinite - ţine minte asta. O lăcomie finită este mulţumită cu plăceri vremelnice - ţine minte. Aşa-zişii sfinţi şi înţelepţi îţi spun: "Ştii ce faci atunci când iubeşti o femeie? Aceasta nu este decât un corp de oase şi sânge. Priveşte mai atent la femeia pe care o iubeşti? Ce este ea?" Ei nu sunt împotriva femeii, ci a oaselor, sângelui şi corpului ei. Dar dacă femeia este din aur, atunci totul este ok. Ei doresc femei din aur.

Acestea nu se află în lumea aceasta şi atunci sfinţii trebuie să creeze altă lume. Îţi spun: "În rai, în ceruri sunt fecioare din aur - *aspasaras* - care sunt mult mai frumoase şi nici nu îmbătrânesc niciodată." În raiul hindus, fetele celeste rămân

întotdeauna la vârsta de 16 ani. Ele nu îmbătrânesc niciodată - au fix 16 ani. Aşa că, ce îţi mai pierzi timpul cu aceste femei obişnuite? Gândeşte-te ce este în rai. Ei nu sunt împotriva plăcerilor, ci sunt împotriva plăcerilor vremelnice, temporare.

Dacă, printr-o toană, Dumnezeu dăruieşte lumii plăcerile eterne, atunci întregul edificiu al religiei se va prăbuşi; îşi va pierde orice atracţie. Dacă se vor putea transfera banii în lumea de dincolo, nimeni nu s-ar mai interesa să îşi creeze de pe acum conturi pentru cealaltă lume. Un lacom este atras întotdeauna de altă lăcomie. Dacă îi spui şi îl convingi de faptul că mizeria sa îşi are cauza chiar în lăcomie şi că dacă o elimină va fi imediat fericit, atunci el va încerca să facă acest lucru - deoarece acum tu nu eşti împotriva lăcomiei sale. Acum lăcomiei sale i se oferă noi obiecte. El se va îndrepta spre o nouă dimensiune a lăcomiei.

Tantra spune că o minte lacomă nu poate deveni ne-lacomă, o minte violentă nu poate deveni non-violentă. Dar acest lucru poate părea ca fiind lipsit de speranţă. Se pare că nu mai este nimic de făcut. Pentru ce mai

luptă tantra? Dacă o minte lacomă nu poate deveni ne-lacomă, dacă o minte sexuală nu poate depăşi sexul, atunci ce urmăreşte tantra când spune că nu se poate schimba nimic? Tantra nu spune că nu se poate face nimic! Ceva se poate face, dar dimensiunea este complet diferită.

O minte lacomă trebuie să înţeleagă că este lacomă şi să accepte asta - nu să încerce să nu mai fie lacomă. O minte lacomă trebuie să pătrundă adânc în sine, pentru a realiza adâncimea lăcomiei sale. Nu să se îndepărteze, ci să rămână acolo; nu să se îndrepte spre idealuri, ci să rămână în prezent; să se mişte în lăcomie, să o cunoască, să o înţeleagă şi să nu încerce să scape de ea. Dacă poţi rămâne cu lăcomia, atunci se pot întâmpla multe lucruri. Dacă rămâi cu sexul, cu furia, cu lăcomia ta, atunci ego-ul se va dizolva. Acesta este primul lucru - şi cât de miraculos este. Mulţi oameni vin şi mă întreabă ce să facă pentru a nu mai avea ego. Nu poţi scăpa de el, până când nu cauţi fundaţia pe care s-a construit. Tu eşti lacom şi crezi că eşti ne-lacom - acesta este ego-ul. Dacă eşti lacom şi cunoşti şi accepţi total acest lucru, atunci unde va mai sta ego-ul? Eşti furios şi spui că eşti furios - dar nu altora, ci o simţi în interior, adânc înăuntru simţi că eşti neputincios faţă de furie - atunci unde se va mai afla furia? Dacă eşti sexual, acceptă asta. Orice ar fi, acceptă.

Neacceptarea naturii inerente creează ego-ul, neacceptarea realităţii - *tathata*, a ceea ce eşti. Dacă accepţi, ego-ul va dispare. Dacă respingi, dacă creezi idealuri împotriva a ceea ce eşti, atunci ego-ul apare. Idealurile sunt materialele din care este construit

el. Acceptă-te pe tine însuţi. Însă atunci vei arăta în ochii tăi ca un animal. Nu vei arăta ca un om, deoarece conceptul tău despre fiinţa umană se află în idealurile tale. De aceea, noi continuăm să îi învăţăm pe alţii să nu fie precum animalele şi de fapt fiecare este un animal. Ce poţi face? Tu eşti un animal. Acceptă-ţi animalitatea. Şi atunci ai făcut primul pas spre depăşirea acestei condiţii - deoarece nici un animal nu poate cunoaşte că este animal, doar omul poate cunoaşte asta. Aceasta este depăşirea, transcenderea. Nu poţi depăşi nimic prin negare, prin refulare.

Acceptă! Când totul este acceptat, vei simţi brusc că ai transcens. Cine acceptă? Cine acceptă întregul? Ceea ce ai acceptat deja a dispărut. Dacă respingi, vei rămâne pe acelaşi plan. Dacă accepţi, treci dincolo. Acceptarea înseamnă transcendere. Iar dacă te accepţi total pe tine însuţi, brusc vei fi aruncat în adevăratul tău centru. Atunci nu te vei mai putea mişca nicăieri. Nu te mai poţi îndepărta de realitatea ta, de natura ta şi astfel eşti aruncat în centru. Toate aceste tehnici tantrice, pe care le discutăm şi pe care încercăm să le înţelegem, sunt diferite căi de a te face

să vii în centru, de a pleca din circumferinţă spre centru. Iar acum tu nu faci altceva decât să încerci în multe feluri să pleci din centru. Şi cele mai bune metode pentru a pleca din centru sunt tocmai idealurile. Idealiştii sunt cei mai subtili egoişti.

Sunt multe aspecte.... Eşti violent şi creezi un ideal al non-violenţei. Atunci nu mai ai nevoie să pătrunzi în tine, în violenţa ta - nu mai este necesar. Atunci, singura nevoie este aceea de a te gândi la non-violenţă, de a citi despre ea şi de a încerca să o practici. Îţi vei spune: "Nu fi violent" - şi de fapt eşti. În acest mod poţi scăpa de tine însuţi, atunci poţi să stai la periferie, dar nu vei mai sta în centru. Acesta este un lucru.

Al doilea lucru este acela că atunci când creezi un ideal de non-violenţă poţi condamna cu uşurinţă pe alţii. Acum ai un ideal cu care poţi condamna, judeca pe oricine, acum poţi să îi spui cuiva: "Eşti violent." India a creat multe idealuri; de aceea India continuă să condamne întreaga lume. Întreaga gândire indiană este incriminatorie. Ea condamnă totul: toţi sunt violenţi, doar India este non-violentă. Aici nimeni nu pare a fi violent; idealul este tocmai bun pentru condamnarea altora. Un astfel de ideal nu te va transforma niciodată, dar însă poţi să îi judeci pe alţii deoarece acum ai un criteriu, un ideal după care să te ghidezi. Şi ori de câte ori eşti violent, îţi poţi raţionaliza violenţa - violenţa ta este un lucru cu totul diferit.

În aceşti ultimi 25 de ani, noi am fost de multe ori violenţi, dar niciodată nu ne-am condamnat singuri. Noi întotdeauna am

apărat şi am motivat violenţa noastră. Dacă suntem violenţi în Bengal, în Bangladesh, atunci spunem că suntem aşa pentru a-i ajuta pe cei de acolo să îşi obţină libertatea. Dacă suntem violenţi în Kashmir, o facem doar pentru a ajuta. Dar să ştii că toţi cei care aţâţă războiul spun aceleaşi lucruri. Dacă America este violentă în Vietnam, face acest lucru doar "pentru oamenii sărmani de acolo." Nimeni nu este violent când este vorba de el; nimeni nu a fost vreodată. Noi suntem violenţi doar pentru a-i ajuta pe alţii. Chiar dacă te omor, o fac pentru binele tău, este pentru a te ajuta. Şi chiar dacă mori, chiar dacă te omor, tu trebuie să vezi în acest act compasiunea şi nu violenţa mea. Pentru "binele" tău te pot chiar ucide. Astfel, continui să condamni întreaga lume.

Când India a atacat Goa, când India a început război cu China, Bertrand Russell l-a criticat pe Nehru: "Unde îţi este acum non-violenţa? Acum voi spuneţi că sunteţi precum Gandhi. Dar unde este non-violenţa?" Răspunsul lui Nehru a fost interzicerea cărţii sale în India. Cartea lui Bertrand Russell a fost interzisă. Aceasta este mintea noastră non-violentă.

Însă această carte a lui Bertrand Russell ar fi trebuit distribuită pe gratis. El spunea: "Acum voi sunteţi violenţi. Non-violenţa voastră este doar o teorie politică. Pentru voi, Gandhi nu a fost un sfânt, ci doar un diplomat. Şi voi toţi vorbiţi despre non-violenţă, dar într-un anumit moment deveniţi violenţi. Iar când alţii se luptă staţi în altar, pe piedestal şi condamnaţi întreaga lume ca fiind violentă". Asta este ceea ce se întâmplă cu oamenii, cu societăţile, cu naţiunile. Dacă ai idealuri, atunci consideri că nu mai este nevoie să te transformi. Poţi spera întotdeauna că în viitor vei fi transformat de acele idealuri şi astfel poţi continua cu uşurinţă să îi condamni pe alţii. Tantra spune să rămâi cu tine însuţi. Oricum eşti, acceptă. Nu te condamna nici pe tine şi nici pe alţii. Condamnarea este nefolositoare şi energiile astfel nu sunt sublimate.

Primul pas este acela de a accepta. Rămâi cu faptul în sine - acest lucru este foarte ştiinţific - rămâi cu faptul furiei, al lăcomiei, al sexului. Şi cunoaşte-l în totalitatea sa, în fapticitatea sa totală. Pătrunde spre rădăcinile sale. Şi ţine minte că, oricând pătrunzi în rădăcinile oricărui lucru, atunci vei transcende acel lucru. Dacă îţi poţi cunoaşte sexul chiar la rădăcina sa, atunci tu devii stăpân asupra lui. Dacă pătrunzi în rădăcinile furiei, devii stăpânul ei. Atunci mânia va deveni un instrument - o vei putea folosi ca pe un instrument.

Îmi aduc aminte multe lucruri despre Gurdjieff. El îşi învăţa discipolii să fie corect înfuriaţi. Poate că ai auzit de cuvintele lui Buddha: meditaţie corectă, gândire corectă şi contemplare corectă.
Am auzit şi de învăţătura lui Mahavira despre dreapta viziune şi dreapta cunoaştere. Gurdjieff i-a învăţat pe discipolii săi despre, furia corectă, despre lăcomia corectă, iar învăţătura sa a fost influenţată de vechea tradiţie tantrică. Gurdjieff a fost foarte condamnat în Vest, deoarece era un simbol viu al tantrei.

El învăţa cum să fii total furios. Dacă erai furios, el ar fi spus: "Continuă. Nu reprima nimic, lasă să iasă totul. Mişcă-te în ea. Devino furia. Nu te reţine, nu sta alături, pe margine. Sări în ea, fii în ea. Permite-i întregului corp să devină o flacără, un foc."

Tu nu ai pătruns niciodată atât de profund în furie şi nici nu ai văzut pe cineva să facă aşa ceva, deoarece fiecare este mai mult sau mai puţin educat. Nimeni nu este original; fiecare, într-o mai mare sau mai mică măsură, este o imitaţie. Nimeni nu este original! Dacă poţi pătrunde total în furie, atunci vei deveni un foc. Iar acest foc va fi atât de profund, flăcările sale vor fi atât de magnifice, atât de adânci, încât trecutul şi viitorul vor înceta imediat să existe. Vei deveni doar o flacără prezentă. Şi când fiecare celulă a ta va arde, când fiecare parte a corpului se va înroşi şi

tu ai devenit furia - nu furios - atunci Gurdjieff va spune: "Acum fii conştient. Nu reprima, nu suprima. Acum fii conştient. Acum devino brusc conştient de ceea ce ai devenit, de ceea ce este furia." În acest moment de totală prezenţă, poţi deveni brusc conştient şi poţi începe să râzi de absurditatea, de prostia şi stupiditatea acelui lucru. Dar aceasta nu este suprimare; este doar un râs. Poti să râzi de tine, deoarece acum ai transcens. Niciodată furia nu va mai fi capabilă să te stăpânească.

Ai cunoscut furia în totalitatea sa şi totuşi poţi râde, poţi să o depăşeşti. Acum poţi vedea dincolo de ea. Odată ce ai văzut totalitatea furiei, vei şti ce este aceasta. Şi acum ştii de asemenea că, chiar dacă întreaga energie se transformă în furie, tu poţi rămâne un observator, un martor. Acolo nu mai există frica. Ţine minte: ceea ce nu este cunoscut creează frică. De aceea, întunericul creează mereu frică. Îţi este frică de propria ta furie, mânie.

Oamenii spun mereu că trebuie să ne reprimăm furia, deoarece aceasta îi poate răni pe alţii din jurul nostru. Însă nu aceasta este cauza reală. Adevăratul motiv pentru care o facem este faptul că noi ne temem de propria furie. Dacă oamenii se enervează cu adevărat, ei nu pot şti ce se poate întâmpla. Se tem de ei înşişi. Ei nu au cunoscut niciodată furia. Acesta este un lucru care creează frică; furia este ceva de temut, ceva ce se ascunde în interior. Din acest motiv, oamenii se conformează cu societatea, cultura, educaţia şi spun: "Noi nu trebuie să fim furioşi. Furia este rea, nu este ceva bun. Ea poate răni pe alţii."

Tu te temi de furia ta, de sex. Nu te-ai aflat niciodată total în sex. Nu te-ai aflat vreodată atât de cufundat în sex, încât să uiţi de tine. Mintea, tu erai acolo, te intersectai cu sexul. Şi dacă mintea ta se află în actul sexual, atunci acest act este fals. Mintea trebuie să se dizolve, trebuie să devii doar corp. Nu trebuie să existe gândire în sex. Dacă acolo există raţiunea, atunci eşti divizat. Atunci actul sexual nu este decât o eliberare de energie. Va fi o descărcare şi atât. Îţi este frică să te afli total în sex. Astfel, te pui în rând cu societatea şi spui că sexul este rău. Îţi este teamă!

De ce îţi este teamă? Pentru că, dacă te-ai afla total în sex, nu ştii ce se poate întâmpla, nu poţi şti ce poate apare, nu ştii unde te poate arunca inconştientul. Nu ştii! Atunci nu tu vei mai fi stăpânul; nu vei mai avea controlul. În acel moment poate fi distrusă imaginea-de-sine. Prin ea controlezi actul sexual. Iar modul de a-l controla este acela de a rămâne permanent în minte. Atunci actul există, dar este doar ceva local.

Încearcă să înţelegi acest termen de "local" şi "general". Tantra spune că un act sexual este local doar atunci când în el este implicat doar

sexul, doar organele sexuale. Atunci este local; este doar o descărcare periferică. La fiinţa ce nu are control asupra energiei erotice, centrul sexual acumulează mereu energie, iar când aceasta simte că este prea multă, trebuie să o elibereze; altminteri ea va crea tensiuni. O eliberezi, însă această eliberarea va fi doar locală. Întregul tău corp, întregul tău eu nu se află deloc implicat în actul sexual. General, nelocal, să fii total implicat în sex înseamnă ca fiecare fibră a corpului tău, fiecare celulă, totul să se afle în actul sexual. Întreaga ta fiinţă devine atunci sexuală. Nu numai centrul sexual, ci întreaga fiinţă devine sex.

Dar îţi va fi frică, deoarece se poate întâmpla orice. Şi nu ştii ce se poate întâmpla, deoarece nu ai cunoscut niciodată totalitatea. Poţi face lucruri pe care nu ai putea nici măcar să ţi le imaginezi. Inconştientul tău poate exploda. Nu vei deveni doar un animal, ci mai multe - asta pentru că ai trecut prin multe vieţi, prin multe corpuri de animale. Poţi începe să ţipi, să urli, să ragi, cine ştie. Nu poţi şti.Totul este posibil - şi asta creează frică. Tu trebuie să te afli la control, astfel ca să nu te pierzi. Din această cauză nu cunoşti nimic niciodată. Şi până când nu cunoşti, nu poţi transcende.

Acceptă, pătrunde adânc până la rădăcini. Aceasta este tantra. Tantra nu înseamnă decât experienţe profunde. Orice este experimentat poate fi transcens; orice este suprimat, nu poate fi depăşit niciodată.

Atât pentru astăzi.

9. TEHNICI PENTRU CENTRARE

12.XI.1072, Bombay

SUTRE:

13. Sau, imaginează-ţi cele cinci cercuri colorate de pe coada păunului ca fiind cele cinci simţuri ale tale în spaţiul nelimitat. Acum lasă frumuseţea lor să umple spaţiul. Similar; priveşte la orice punct din spaţiu

sau de pe un zid - până când punctul se dizolvă. Astfel, dorinţa ta pentru altceva se realizează.

14. Pune-ţi întreaga ta atenţie în nervul, delicat ca o fibră de lotus, din centrul coloanei vertebrale. Astfel vei fi transformată.

Omul se naşte cu un centru, dar nu cunoaşte acest fapt. Omul poate trăi fără să îşi cunoască centrul, dar nu poate trăi fără centru. Centrul este veriga de legătură dintre tine şi existenţă; este rădăcina. Poţi să nu îl cunoşti, existenţa sa nu depinde de cunoaşterea sau necunoaşterea sa, dar dacă nu îl cunoşti vei duce o viaţă dezrădăcinată. Nu te vei simţi având o fundaţie; nu te vei simţi în univers ca acasă. Nu vei mai avea casă.

Bineînţeles că centrul există, dar necunoscându-l viaţa ta va fi goală, vei fi în derivă. Vei simţi că trăieşti fără vlagă, fără vitalitate, doar aşteptând moartea. Poţi să amâni cunoaşterea sa, dar ştii foarte bine că această amânare nu te va conduce nicăieri. Doar vei trece prin timp şi frustrarea pe care o ai te va urmări ca o umbră. Omul se naşte cu un centru, dar nu şi cu cunoaşterea acestuia. Aceasta trebuie câştigată.

Tu ai un centru. El există - nu poţi exista fără el. Cum ai putea? Cum ai putea exista fără acest pod între tine şi existenţă?... Sau dacă vrei, între tine şi Dumnezeu. Nu poţi exista fără această verigă. Rădăcinile tale se află în Divin. Tu, în fiecare moment trăieşti prin ele - dar acestea sunt îngropate în adâncuri. Sunt adânc îngropate, la fel ca şi rădăcinile unui copac; copacul nu

este conştient de rădăcinile sale. Aceste rădăcini ale tale sunt centrul tău. Când spun că omul se naşte cu el, înţeleg prin aceasta că există o posibilitate de a deveni conştient de rădăcinile sale.

Dacă devii conştient, viaţa ta devine actuală; altfel, viaţa ta va fi doar ca un somn, doar ca un vis. Ceea ce Abraham Maslow a denumit "actualizare-de-sine" nu este altceva decât faptul de a deveni conştient de centrul tău interior, prin care eşti legat de univers, doar să devii conştient de rădăcini: tu nu eşti singur, nu eşti atomic, ci eşti parte din acest întreg cosmic. Acest univers nu este o lume străină. Nu eşti un străin în el; el este casa ta. Dar până când nu îţi găseşti centrul sau rădăcinile, acest univers va rămâne pentru tine necunoscut.

Sartre spune că omul trăieşte ca şi cum ar fi fost împins, aruncat să trăiască în lume. Da, dacă nu îţi cunoşti centrul te vei simţi ca aruncat aici fără voia ta. Eşti un outsider; nu aparţii acestei lumi şi nici ea nu îţi aparţine. Atunci cu siguranţă că vor rezulta multe anxietăţi, frică, suferinţă.

Un om care este ca un străin în univers este imposibil să nu simtă frica, anxietatea, spaima. Întreaga sa viaţă va fi doar o luptă şi lupta este destinată eşecului; orice luptă este destinată eşecului. Omul nu poate învinge, deoarece o parte nu va reuşi niciodată să înfrângă întregul. Tu nu poţi învinge existenţa. Poţi reuşi să mergi odată cu ea, dar niciodată împotriva ei. Şi aceasta este diferenţa dintre un om religios şi unul nereligios. Un om nereligios este împotriva Universului. Cel religios se simte ca acasă în univers. Acesta nu se simte aruncat în lume, ci simte că a crescut aici. Ţine minte această deosebire, între a fi aruncat şi a creşte.

Când Sartre spune că omul este aruncat în lume, chiar formularea sa îţi arată că nu aparţii lumii. Cuvântul "aruncat" înseamnă că ai fost forţat fără voia ta să vii aici. Şi astfel, lumea va părea inamicul tău. Iar rezultatul acestui lucru va fi teama, frica. Această situaţie se poate schimba, poate fi cu totul altfel, doar dacă tu nu eşti aruncat în lume, ci dacă ai crescut aici, dacă eşti o parte organică a ei. Ar fi mai bine spus că universul a crescut într-o formă mai specială pe care noi o numim "umană". Universul creşte în multe dimensiuni - copaci, flori, stele, planete...în multe forme. Omul este si el una dintre aceste dimensiuni. Fiinţa umană este o culme a creşterii, a dimensiunii universului. Nici un copac nu poate să îşi conştientizeze rădăcinile; nici un animal nu poate face asta. De aceea, ele nu cunosc anxietatea.

Dacă nu eşti conştient de rădăcinile tale, de centru, nu poţi fi niciodată conştient de moartea ta. Moartea există doar pentru om. Asta pentru că doar omul îşi poate cunoaşte rădăcinile, centrul
său, poate cunoaşte totalitatea şi înrădăcinarea sa în Univers.

Dacă trăieşti fără centru, fără să îl cunoşti, dacă te vei simţi singur, va apare suferinţa. Dar dacă simţi că eşti acasă, că ai crescut aici, că eşti o realizare a existenţei însăşi - ca şi cum existenţa însăşi a devenit conştientă în tine, ca şi cum ar fi obţinut în tine conştientizarea - dacă simţi şi realizezi acest lucru, atunci rezultatul va fi beatitudinea. Beatitudinea este rezultatul unei apropieri organice cu Universul, iar suferinţa este rezultatul ignoranţei. Însă până când nu cunoşti centrul tău, vei simţi că ai fost aruncat, că viaţa te-a forţat să vii aici. Acest centru care există în tine, deşi omul nu este conştient de el, va fi subiectul discuţiei noastre. Dar înainte de a pătrunde în aceste tehnici privitoare la centrul fiecărei fiinţe umane, mai am de spus câteva lucruri.

Primul: când omul este născut el este centrat, înrădăcinat într-un anumit punct, o anumită chakra - centru - şi aceasta se află în zona ombilicului. Japonezii îl numesc *hara*, de aici vine şi termenul de *hara-kiri* - sinucidere. Literar aceasta înseamnă să ucizi hara - centrul, coloana. Hara

este centrul primordial; scopul din harakiri este de a distruge acest centru. Dar,într-un fel,noi toţi ne-am făcut deja harakiri. Nu l-am omorât, dar l-am uitat sau nu ne-am adus niciodată aminte de el. Este acolo şi aşteaptă, dar noi ne îndepărtăm de el. Când un copil se naşte el este înrădăcinat în buric, în hara; el trăieşte prin hara. Priveşte un copil în timp ce respiră: buricul său se ridică şi coboară. El respiră cu burta, trăieşte prin ea - nu prin cap, nu prin inimă. Dar odată cu trecerea timpului, el va trebui să se îndepărteze de acest centru.

Mai întâi, el îşi va dezvolta un alt centru - acela al inimii, centrul emoţiei. Va învăţa iubirea, va fi iubit şi astfel se va dezvolta alt centru. Dar acesta nu va fi un centru adevărat, ci va fi unul produs. De aceea psihologii spun că dacă un copil nu este iubit el nu va putea fi niciodată capabil să iubească.

Dacă un copil se naşte într-o situaţie în care nimeni nu îi oferă dragoste şi căldură, atunci el nu va fi capabil în viaţa sa să iubească pe cineva, deoarece centrul inimii sale nu va fi dezvoltat. Iubirea mamei, a tatălui, a familiei, a societăţii - îl va ajuta să îşi dezvolte acest centru. Dar acesta este un produs, tu nu te-ai născut cu el. Deci, dacă acesta nu este ajutat să crească, nu va creşte. Multe persoane nu au acest centru al iubirii. Ele vorbesc despre iubire, cred că iubesc, dar lor le lipseşte acest centru al iubirii, deci cum ar putea să iubească? Este dificil să găseşti o mamă iubitoare şi este şi mai dificil să găseşti un tată iubitor. Fiecare tată sau mamă crede că iubeşte. Nu este aşa de uşor. Iubirea este o dezvoltare, o creştere dificilă, foarte dificilă. Şi dacă iubirea nu

se află acolo încă de la începutul vieţii, copilul nu poate fi capabil de iubire.

De aceea, întreaga umanitate trăieşte fără iubire. Creşti un copil sau mai mulţi, dar nu ştii să le trezeşti acest centru al iubirii. Iar cu cât societatea devine mai civilizată, cu atât ea va impune mai mult asupra oamenilor un alt centru, intelectul. Buricul este centrul originar. Un copil se naşte cu el, acesta nu este produs. Fără el viaţa este imposibilă şi de aceea ne este dat la naştere. Al doilea centru este un produs. Dacă un copil primeşte iubire, el va răspunde la aceasta în acelaşi mod. Astfel se trezeşte în interior acest centru - centrul inimii. Al treilea este intelectul, raţiunea. Educaţia, logica, creează acest centru; dar şi el este tot un produs.

Noi trăim în acest al treilea centru. Cel de-al doilea este aproape absent - sau chiar dacă este prezent nu este funcţional;sau chiar dacă câteodată funcţionează, o face haotic. Dar al treilea centru, capul, devine forţa de bază în viaţă, deoarece întreaga viaţă depinde de el.Este utilitar. Tu ai

nevoie de el pentru a raţiona, a gândi, a judeca. Deci oricine, mai devreme sau mai târziu,va deveni centrat în cap; vei începe să trăieşti prin cap.

Capul, inima, ombilicul - aceştia sunt cei trei centri principali. Buricul este centrul ce ni se dă la naştere, este cel originar. Centrul inimii poate fi dezvoltat şi este bine să o faci din mai multe motive. Şi raţiunea trebuie dezvoltată, dar aceasta nu trebuie făcută în detrimentul inimii - pentru că dacă o faci, vei pierde această verigă de legătură şi nu mai poţi reveni în buric. Dezvoltarea este aceasta: de la raţiune la existenţă şi apoi la fiinţă. Hai să înţelegem acest lucru. Centrul din buric se află în fiinţă; centrul inimii este în sentiment; centrul capului în cunoaştere. Cunoaşterea este cea mai îndepărtată de fiinţă - sentimentul este mai apropiat. Dacă pierzi acest centru al sentimentului, atunci va fi dificil să creezi un pod între raţiune şi fiinţă - foarte dificil. De aceea, o persoană ce iubeşte înţelege mai uşor că lumea este "casa", "căminul" său, decât o persoană care trăieşte doar prin intelect.

Cultura occidentală a pus accentul pe centrul capului. De aceea, acolo oamenii se simt mai dezrădăcinaţi şi mai goi. Simone Weil a scris o carte, "*Nevoia pentru Rădăcini*". Occidentalii se simt dezrădăcinaţi şi motivul este acela că ei trăiesc doar prin centrul capului. Inima nu este folosită, ea lipseşte cu desăvârşire.

Bătăile inimii nu sunt de la inima ta adevărată, ci sunt doar nişte funcţii fiziologice. Deci dacă simţi bătăile inimii să nu crezi că ai inimă. Inima este cu totul altceva. Ea înseamnă capacitatea de a simţi; capul înseamnă capacitatea de a cunoaşte. Inima este

capacitatea de a simţi şi fiinţa este capacitatea de a fi una - a fi una cu orice...capacitatea de a fi contopit cu orice.

Religia se preocupă de fiinţă; poezia se ocupă de inimă; filozofia şi ştiinţa se ocupă de cap. Aceşti doi centri, capul şi inima, sunt centri periferici, nu reali, ci falşi. Adevăratul centru este buricul, hara. Cum să îl atingi din nou? Sau cum să îl realizezi?

În mod normal, se poate întâmpla câteodată să ajungi aproape de hara. Acel moment însă va fi un moment foarte profund şi beatific. De exemplu, în sex ajungi aproape de hara, deoarece în sex mintea, se duce din nou în jos. Trebuie să părăseşti capul şi să cobori. Într-un orgasm profund se întâmplă uneori să ajungi aproape de hara. De aceea există atât de multă fascinaţie pentru sex. Nu sexul îţi dă această experienţă beatifică, ci hara.

Când cobori spre sex treci prin hara şi îl atingi. Dar pentru omul modern chiar şi acest lucru a devenit imposibil, deoarece pentru el şi sexul a devenit o afacere cerebrală, mentală. Chiar şi sexul s-a mutat în cap;

capul gândeşte despre sex. De aceea există atât de multe cărţi, reviste şi filme pornografice. Omul este foarte preocupat şi se gândeşte mult la sex, însă aceasta este o absurditate. Sexul este o experienţă; nu poţi gândi despre el. Şi dacă totuşi o faci, atunci va fi din ce în ce mai dificil să îl poţi experimenta, deoarece el nu are nimic de a face cu capul. Pentru el nu este nevoie de raţiune.

Şi cu cât omul modern se simte mai incapabil să pătrundă adânc în sex, cu atât el se va gândi mai mult la acesta. Iar acest lucru devine un cerc vicios. Şi cu cât omul se gândeşte mai mult la sex, cu atât el devine mai cerebral. Atunci chiar şi sexul devine ceva nefolositor. În Vest, acesta a devenit o obişnuinţă, ceva plictisitor. Nu câştigi nimic şi continui totuşi să faci aceleaşi obiceiuri. Iar în final te simţi frustrat - ca şi cum ai fi fost înşelat. De ce? Deoarece conştiinta nu mai coboară în centrul sexului.

Doar când treci prin hara simţi beatitudinea. Oricare ar fi cauza pentru care treci prin hara, vei simţi beatitudinea. Un luptător pe câmpul de luptă uneori trece prin hara, dar nu luptătorii moderni, deoarece aceştia nu sunt cu adevărat luptători. O persoană ce aruncă o bombă asupra unui oraş este o persoană adormită. El nu este un luptător, nu este un *kshatriya* - casta luptătorilor, el nu se luptă precum Arjuna.

Uneori pe patul morţii poţi fi aruncat înapoi în hara. Pentru un luptător ce luptă cu sabia, moartea poate apare în orice moment, în orice moment el poate să nu mai existe. În lupta cu sabia nu poţi gândi. Dacă gândeşti, mori. Trebuie să acţionezi fără gândire deoarece gândirea are nevoie de timp; în lupta corp la
corp nu poţi gândi. Dacă gândeşti, celălalt va învinge. Atunci nu mai este timp de gândire, iar mintea are nevoie de timp. Nu mai ai timp să gândeşti, deoarece gândirea înseamnă moarte într-o situaţie de acest gen şi atunci conştiinţa va coborî în jos - va merge spre hara şi luptătorul are o experienţă beatifică. De aceea şi există atât de multă fascinaţie pentru război. Motivul pentru care sexul şi războiul sunt fascinante este acela că atunci treci prin hara. În orice pericol, tu treci prin hara.

Nietzsche spune să trăieşti periculos. De ce? Deoarece în pericole eşti aruncat în hara. Atunci nu poţi gândi, atunci mintea nu mai poate rumega lucrurile. Trebuie să acţionezi imediat.

Un şarpe trece pe lângă tine. Îl vezi brusc şi imediat sari într-o parte. Aici nu mai există o gândire deliberată; nu mai spui: "Acesta este un şarpe." Acolo nu mai există silogisme; atunci nu mai argumentezi prin minte: "Acesta este un şarpe şi şerpii sunt periculoşi, aşa că trebuie să sar." Atunci nu mai există o astfel de logică. Dacă începi să raţionezi vei muri.

Nu poţi raţiona. Trebuie să acţionezi spontan, imediat. Prima este acţiunea şi apoi gândirea. După ce ai sărit începi să gândeşti.

În viaţa obişnuită, când nu există nici un pericol mai întâi gândeşti şi apoi acţionezi. Însă în pericole întregul proces este inversat; întâi acţionezi şi apoi gândeşti. Această acţiune ce se produce fără gândire te aruncă în centrul tău originar - în hara. Din acest motiv există fascinaţia pentru pericole, pentru aventuri.

Conduci o maşină cu viteză din ce în ce mai mare si vine un moment când orice situaţie este periculoasă. În orice moment, viaţa poate să nu mai existe. În această clipă de suspans, când viaţa şi moartea sunt foarte aproape una de alta, iar tu te afli între ele, mintea se opreşte: eşti aruncat în hara. Din acest motiv există fascinaţie pentru maşini, pentru viteză. Sau joci poker sau alt joc de noroc şi mizezi tot ce ai - mintea se opreşte, acolo există un pericol. Chiar în următorul moment poţi deveni un cerşetor. Mintea nu mai poate funcţiona şi tu te afli în hara.

Pericolele, situaţiile limită sunt fascinante, deoarece în acele momente conştiinţa de zi cu zi nu mai poate funcţiona. Pericolul pătrunde adânc în tine şi mintea nu mai este necesară; tu devii non-minte. *Tu eşti*. Eşti conştient, dar acolo nu mai există gândire. Acest moment devine meditativ. Mulţi dintre cei ce îşi pierd timpul şi viaţa la jocurile de noroc, de fapt caută o stare meditativă a minţii. În pericole - în războaie, în lupte sau dueluri - omul a căutat de cele mai multe ori doar aceste stări meditative.

O beatitudine erupe, explodează brusc în tine. Înăuntru ea devine o revărsare abundentă. Dar acestea sunt momente
aleatoare, accidentale. Un lucru însă este sigur: oricând te simţi fericit eşti aproape de hara. Asta este ceva sigur; cauza nu este importantă. Ori de câte ori treci pe lângă centrul originar eşti umplut de beatitudine.

Aceste sutre se ocupă de crearea rădăcinilor în centrul hara, de stabilitatea şi fermitatea lor, iar acest lucru nu se face accidental ci într-un mod ştiinţific, planificat. Atunci vei putea rămâne permanent în hara şi acest centru poate deveni rădăcina ta. Acesta este obiectul sutrelor pe care le vom discuta astăzi.

Acum vom începe cu prima sutră, care se ocupă de centre sau puncte sau chakre, cum vrei să le denumeşti.

13. Sau, imaginează-ţi cele cinci cercuri colorate din coada păunului că sunt cele cinci simţuri ale tale în spaţiul nemărginit. Acum, lasă frumuseţea lor să umple spaţiul. Similar, priveşte la orice punct din spaţiu sau de pe un zid - până când punctul se dizolvă. Astfel, dorinţa ta pentru altceva se realizează.

Toate aceste sutre se ocupă de atingerea centrului interior. Tehnica, mecanismul de bază folosit este următorul: dacă poţi crea un centru în afară - oriunde,în inimă,în tine,în minte, pe un zid-şi te poţi concentra total asupra sa astfel ca lumea să nu mai existe,să uiţi de lume şi doar acel punct să rămână în conştiinţa ta, atunci brusc vei fi aruncat în centrul tău interior.

Cum funcţionează asta? Mai întâi încearcă să înţelegi acest lucru.... Mintea ta este pribeagă, este la fel ca un vagabond. Ea nu stă niciodată într-un singur punct. Întotdeauna merge, caută, aleargă, dar nu se opreşte niciodată. Trece de la A la B, de la B la C. Dar nu stă niciodată la A sau la B. Pleacă mereu mai departe. Ţine minte: mintea se mişcă mereu sperând să ajungă undeva, fără să ajungă însă vreodată undeva. Nu poate! Mişcarea este chiar structura minţii. Ea poate doar să se mişte; aceasta este natura ei. Acesta este procesul ei - să treacă mereu de la una la alta.... Dacă te opreşti la A sau la B, mintea va începe să lupte cu tine. Va spune: "Treci mai departe" - pentru că, dacă te opreşti ea va muri imediat. Ea nu poate trăi decât în mişcare. Mintea este un proces. Dacă te opreşti şi nu te mai mişti va muri; doar conştiinţa rămâne. Conştiinţa este natura ta; mintea este activitatea ta - la fel ca şi mersul. Este dificil de crezut acest lucru, deoarece noi înţelegem prin minte ceva substanţial. Noi credem că mintea este o substanţă - nu este, ea este doar o activitate. Nici nu ar trebui denumită minte. Este de fapt un proces - la fel ca alergatul sau plimbatul. Te poţi plimba, dar dacă poţi să mişti picioarele şi procesul plimbării sau alergării nu va mai exista.

Conştiinţa poate fi asemănată cu picioarele - este natura ta.

Mintea este un proces - ca mersul. Când conştiinţa se mişcă dintr- un loc în altul, acest proces este mintea. Când conştiinţa se mişcă de la A la B, de la B la C, această mişcare este mintea. Dacă opreşti mişcarea, nu va mai exista mintea. Eşti conştient, dar fără minte. Ai picioarele, dar nu ai mersul. Mersul este o activitate, o funcţie; mintea este şi ea tot o activitate, o funcţie.

Dacă te opreşti într-un punct, mintea se va revolta; va spune: "Mergi mai departe!" Va încerca în orice fel să te pună în mişcare. Mişcă-te oriunde, dar nu rămâne pe loc. Dacă însă insişti şi nu asculţi mintea…este dificil deoarece ai ascultat-o mereu. Tu de fapt nu i-ai comandat niciodată, nu ai controlat-o niciodată. Nu poţi fi tu însuţi, deoarece nu ai fost niciodată detaşat de ea. Tu crezi că eşti mintea. Această idee falsă îi dă minţii libertate totală, deoarece atunci nu mai are cine să o controleze, să o stăpânească. Nu mai este nimeni acolo! Mintea a devenit stăpânul. Poate

părea că a devenit stăpânul, dar nu este aşa. Poţi distruge această supremaţie a ei - această falsitate, această farsă a ei.

Mintea este doar un sclav care pretinde că este stăpânul, dar a pretins acest lucru timp de vieţi întregi şi acum chiar şi stăpânul real a ajuns să creadă că sclavul este stăpânul. Dar nu este aşa. Încearcă să faci invers şi vei afla că pretenţia ei a fost nefondată, a fost falsă.

Gândeşte-te că cele cinci simţuri ale tale sunt cinci culori şi aceste cinci culori umplu întreg spaţiul. Doar imaginează-ţi că cele cinci simţuri sunt cinci culori - culori magnifice, vii şi extinse în întregul spaţiu. Apoi pătrunde în interiorul acestor culori. Orientează-te spre interior şi simte un centru unde toate aceste culori se întâlnesc înăuntrul tău. Aceasta este doar imaginaţie, dar ajută. Doar imaginează-ţi aceste culori că pătrund înăuntru şi că se întâlnesc într-un punct anume. Bineînţeles că aceste culori se vor întâlni într-un punct şi atunci întreaga lume va dispare. În imaginaţia ta nu vor fi decât cinci culori - ca acelea de pe coada păunului - împrăştiate în tot spaţiul, pătrunzând adânc în tine şi întâlnindu-se într-un singur punct. Este bine oriunde, dar cel mai bine este în hara. Gândeşte-te că se întâlnesc în hara - că toată lumea a devenit culori şi că aceste culori se întâlnesc în buric. Vezi acest punct, concentrează-te asupra lui şi fă asta până când el dispare. Dacă te concentrezi asupra lui va dispare deoarece este doar imaginaţie. Ţine minte că: "Tot ceea ce am văzut este doar imaginaţie". Dacă te concentrezi asupra acestui punct, se va dizolva şi atunci eşti aruncat în centrul tău.

Lumea s-a dizolvat. Pentru tine nu mai există lume. În această meditaţie nu există decât culoare. Aici ai uitat de întreaga

lume, de toate obiectele. Ai ales doar cinci culori. Alege orice fel de culori. Această tehnică este bună pentru cei ce au o vedere foarte clară, foarte senzitivă. Această meditaţie nu ajută pe oricine. Dacă nu ai un ochi de pictor, o conştienţă a culorilor, până când nu îţi poţi imagina culoarea, această tehnică va fi dificilă.

Ai observat că visele sunt necolorate? Doar o persoană dintr-o sută este capabilă să viseze colorat. Tu visezi doar alb-negru. Dacă cineva îşi aminteşte că visează colorat, atunci această meditaţie i se potriveşte.

Dacă îi spui cuiva, care este insenzitiv la culori: "Imaginează-ţi întreg spaţiul umplut de culori", acesta nu o va putea face. Chiar dacă încearcă să îşi imagineze lumea "în roşu", el nu va vedea "roşu" ci cuvântul "roşu" - el nu va vedea culoarea. Va spune verde, dar nu va apare verdele, ci cuvântul "verde".

Dacă eşti sensibil la culori, atunci încearcă această metodă, întreaga lume este doar culoare şi aceste cinci culori se regăsesc în tine. Ele se întâlnesc undeva înăuntrul tău. Concentrează-te pe acest punct, nu pleca, rămâi în el. Nu permite apariţia gândurilor. Nu încerca să te gândeşti deloc la culori sau la vreo culoare anume - nu gândi deloc. Doar observă-le cum se întâlnesc în tine. Nu gândi nimic despre ele! Dacă gândeşti, mintea va începe imediat să se mişte. Fii doar plin de cele cinci culori care se întâlnesc în tine şi apoi concentrează-te asupra punctului lor de întâlnire. Nu gândi! Concentrarea nu este gândire; este contemplare.

Dacă eşti cu adevărat plin de aceste cinci culori şi dacă ai devenit ca un curcubeu, ca un păun, şi întregul spaţiu se umple de culori, acest lucru îţi va da un profund sentiment de frumuseţe. Dar nu gândi nimic; nu spune că este frumos. Nu te mişca în gândire. Concentrează-te în continuu pe acel punct, unde se întâlnesc culorile şi acesta va dispare, va fi dizolvat, deoarece el este doar imaginaţie. Iar dacă continui concentrarea, imaginaţia nu poate să mai rămână acolo, se va dizolva şi ea.

Lumea s-a dizolvat deja; nu mai există decât culorile. Aceste culori erau imaginaţia ta. Aceste culori imaginare se întâlnesc într-un punct care este tot imaginar - şi acum printr-o concentrare profundă se va dizolva şi el. Unde eşti tu atunci? Unde vei fi? Te vei afla în centru. Obiectele s-au dizolvat prin imaginaţie. Acum imaginaţia se va dizolva prin concentrare. Tu rămâi singurul subiect. Lumea obiectivă s-a dizolvat; lumea mentală s-a dizolvat. Vei rămâne acolo doar ca pură conştiinţă.

Asta spune sutra: *"Ia orice punct din spaţiu sau de pe un zid…*" Va fi de ajutor. Dacă nu poţi să îţi imaginezi culori, atunci poţi să te ajuţi cu un punct de pe un zid. Poţi folosi orice ca obiect

de concentrare. Dacă este ceva din interior este mai bine; dar şi în această situaţie există două tipuri de personalităţi. Pentru cei introvertiţi va fi mai uşor să îşi imagineze în interior punctul de întâlnire al culorilor. Dar există şi persoane extrovertite, care nu îşi pot imagina nimic în interior, ci doar în exterior. Minţile lor se îndreaptă doar în afară; ele nu pot să se îndrepte spre interior. Pentru ei nu există interior.

Filozoful englez David Hume a spus: "Ori de câte ori pătrund în interior nu descopăr niciodată un eu. Tot ce întâlnesc sunt numai reflecţii ale lumii exterioare - un gând, o emoţie, unele sentimente, dar niciodată interiorul. Eu întâlnesc doar lumea exterioară reflectată în interior." În acest mod există o minte extrovertită şi David Hume are una dintr cele mai extrovertite minţi.

Dacă nu simţi nimic în interior si dacă mintea întreabă: "Ce înseamnă interiorul? Cum să intru înăuntru?" Atunci încearcă metoda cu punctul exterior. Sunt persoane care vin şi mă întreabă cum să pătrundă în interior. Dar aceasta este o problemă, pentru că dacă eşti obişnuit doar cu exteriorul, dacă nu cunoşti decât mişcarea exterioară, atunci va fi dificil să îţi imaginezi cum să pătrunzi în interior. Dacă eşti extrovertit, atunci nu mai încerca metoda în interior, ci în exterior. Rezultatul va fi acelaşi. Fă un punct pe zid şi concentrează-te asupra lui. Va trebui să ai ochii deschişi, când punctul este în exterior. Dacă acesta este în interior, atunci va trebui să ai ochii închişi.

Fă un punct pe zid şi concentrează-te asupra sa. Ceea ce se va întâmpla nu se datorează punctului, ci concentrării. Nu este important dacă acest punct se află în interior sau în exterior. Depinde doar de tine. Dacă te uiţi la un punct pe zid, dacă te concentrezi asupra lui, atunci fă acest lucru până când punctul se dizolvă. Acest lucru trebuie notat: *până când punctul se dizolvă*. Nu clipi, deoarece clipitul îi dă minţii posibilitatea să reapară. Nu clipi, deoarece atunci mintea va începe să gândească. Prin clipire se creează o pauză şi în ea concentrarea se va pierde. Deci nu clipi. Poate că ai auzit de Bodhidharma, unul dintre cei mai mari maeştri ai meditaţiei din întreaga istorie a umanităţii. În legătură cu el există o legendă foarte frumoasă.

El se concentra asupra unui lucru exterior. Dar ochii săi clipeau mereu şi pierdea concentrarea şi atunci şi-a smuls pleoapele. Aceasta este o poveste plină de înţeles: şi-a smuls pleoapele, le-a aruncat şi a continuat concentrarea. După câteva săptămâni a observat că în locul în care le-a aruncat au crescut nişte plante. Acest lucru se întâmpla pe un munte în China care se numea Tha sau Ta. De aici a apărut şi numele de ceai (în

engleză: tea). Acea plantă era de fapt ceai şi acesta este motivul pentru care se spune că ceaiul te ajută să rămâi treaz, să te poţi concentra.

Când ochii clipesc şi eşti gata să adormi, bea o ceaşcă de ceai. Acestea sunt pleoapele lui Bodhidharma. De aceea, ceaiul este considerat sacru de către călugării zen. Ceaiul nu este ceva ordinar, este sacru - pleoapele lui Bodhidharma. În Japonia există ceremonii, ritualuri ale ceaiului în care acesta este servit într-un mod ceremonios; este considerat sacru. Ceaiul trebuie băut având o stare foarte meditativă.

Japonia a creat multe şi frumoase ceremonii pentru servirea ceaiului. Cei de acolo intră în camera unde se serveşte ceaiul ca şi cum ar intra într-un templu. Apoi va începe prepararea şi toţi vor sta tăcuţi şi vor asculta zgomotul făcut de apa din samovar. Acolo aburul, zgomotul făcut

de apa care fierbe este ascultat cu foarte multă atenţie. Acesta nu este un lucru obişnuit...sunt chiar pleoapele lui Bodhidharma. Adevărată sau nu, această poveste este minunată.

Dacă te concentrezi în exterior, atunci nu va trebui să clipeşti, trebuie să priveşti ca şi cum nu ai mai avea pleoape. Ai ochi, dar nu trebuie să mai ai pleoape care să mai clipească. Concentrează-te asupra punctului până când acesta se dizolvă. Dacă insişti, dacă stărui şi dacă nu îi permiţi minţii să se mişte, punctul se va dizolva. Iar când acesta se dizolvă, conştiinţa nu se mai poate mişca nicăieri. Nu mai există nici un obiect spre care să se mişte - toate dimensiunile sunt închise. Mintea este aruncată în sine si tu intri în centru.

Deci oriunde o faci - înăuntru sau în afară, în interior sau în exterior - concentrează-te până când punctul dispare. Acest punct se va dizolva din două cauze. Dacă este în interior, el este imaginar - se va dizolva. Dacă acesta este în exterior, el este real. Ai făcut un punct pe zid şi te concentrezi asupra sa. Deci de ce s-ar dizolva acest punct? Se poate înţelege de ce anume se dizolvă punctul din interior - era imaginar, nu exista. Dar cel de pe zid, de ce să se dizolve? Din mai multe motive. Dacă te concentrezi asupra unui punct, nu punctul se va dizolva, ci mintea. Dacă te concentrezi asupra unui punct exterior, mintea nu se mai poate mişca şi fără mişcare ea nu mai poate trăi, se va opri. Şi când mintea se opreşte tu nu mai poţi avea nici o legătură cu exteriorul. Brusc toate podurile sunt rupte, deoarece mintea este un pod. Când te concentrezi asupra unui punct exterior, mintea va sări tot timpul de la tine la punct şi invers, ea va încerca tot timpul să facă acest proces.

Când mintea se dizolvă, nu poţi vedea punctul, deoarece nu vezi punctul prin ochi; vezi punctul prin minte şi prin ochi. Dacă mintea nu mai există, ochii nu mai pot funcţiona. Poţi să te uiţi la zid, dar punctul nu va mai fi văzut. Podul s-a rupt. Punctul este real - el este acolo. Când mintea se va întoarce îl vei putea vedea din nou. Dar acum nu îl poţi vedea. Şi când nu îl poţi vedea, nu te mai poţi mişca în exterior. Brusc, te afli în centru.

Această centrare te va face conştient de rădăcinile tale existenţiale. Acum vei şti de unde te-ai unit cu existenţa. În tine există un punct care se află în legătură cu existenţa totală, un punct care este una cu ea. Odată ce cunoşti acest centru ştii că eşti acasă. Această lume nu este străină de tine, tu nu eşti un intrus, aparţii lumii. Nu este nevoie de vreo luptă, acolo nu

mai există nici un fel de conflict. În acel moment nu mai există nici un fel de relaţie de duşmănie între tine şi existenţă. Existenţa devine mama ta.

Existenţa este cea care a intrat în tine şi a devenit conştientă. Existenţa a înflorit în tine. Această realizare, acest sentiment...nu mai poate coexista cu suferinţa şi durerea.

Atunci beatitudinea nu mai este un fenomen; nu mai este ceva ce apare şi dispare. Atunci beatitudinea este chiar natura ta. Când eşti înrădăcinat în centrul tău, beatitudinea este naturală. Devii beatific şi încet-încet devii inconştient de acest fapt - asta deoarece conştiinţa are nevoie de contraste. Dacă suferi, atunci vei simţi fericirea. Când suferinţa dispare, treptat vei uita de ea. Şi vei uita şi de fericire. Şi de-abia când poţi uita şi de fericire eşti cu adevărat beatific. Atunci beatitudinea este naturală. Aşa cum stelele strălucesc, cum râurile curg, la fel eşti şi tu fericit. Chiar fiinţa ta este beatifică. Nu este ceva ce ţi s-a întâmplat: acum aceasta eşti tu. Structura funcţionării celei de-a doua sutre, baza ei ştiinţifică, este la fel ca cea anterioară.

14. Îndreaptă-ţi întreaga atenţie asupra nervului delicat, ca fibra unui lotus, al coloanei vertebrale. Astfel vei fi transformată.

În această tehnică trebuie să închizi ochii şi să îţi vizualizezi şira spinării, coloana vertebrală. Este bine ca mai înainte să cunoşti structura corpului, să începi să cercetezi cărţi de anatomie sau fiziologie umană. Apoi, când cunoşti destul de bine structura corpului uman, închide ochii şi vizualizează-ţi şira spinării. Ţine-o dreaptă, vizualizeaz-o, observ-o şi chiar în mijlocul ei vizualizează un nerv, delicat ca o fibră de lotus, ce trece prin centrul coloanei. Astfel vei fi transformat.

Concentrează-te asupra coloanei şi asupra nervului din ea - nerv foarte delicat şi subtil. Concentrează-te asupra lui şi chiar

această concentrare te va arunca în centrul tău. De ce?

Coloana este baza întregii structuri a corpului. Totul se uneşte în ea. Creierul nu este decât un pol al coloanei. Fiziologii spun că el nu este altceva decât o dezvoltare, o expansionare a coloanei; şi chiar aşa este.

Coloana este conectată cu întregul corp - totul este legat de ea. De aceea, este denumită şi coloană, bază. În ea există un "fir" subtil foarte fin şi pe care fiziologii nu l-au descoperit, deoarece acesta nu este material. În coloană, chiar în centrul ei există un fir de argint - un nerv foarte fin. Nu este chiar un nerv, în sensul literar al cuvântului. El nu poate fi găsit dacă desfaci sau operezi coloana. Dar în meditaţia profundă poate fi văzut. Este acolo, dar nu este material. El este energie şi nu materie. Iar acest fir,

această energie din coloană este viaţa ta. Prin aceasta eşti legat de existenţa invizibilă şi tot prin ea eşti legat de vizibil. Acesta este podul care leagă invizibilul de vizibil. Prin acest fir tu eşti legat de suflet şi tot prin el eşti dezlegat de suflet.

Mai întâi vizualizează-ţi coloana; la început te vei simţi foarte ciudat, vei putea să o vizualizezi, dar doar ca pe o imagine. Dacă vei continua, aceasta nu va mai fi doar o imaginaţie a ta. Vei fi cu adevărat capabil să îţi vezi coloana.

Eu am lucrat împreună cu cineva asupra acestei metode. I-am dat acelui om o fotografie ce înfăţişa structura corpului pentru a se concentra asupra coloanei şi a putea să înceapă vizualizarea. După o săptămână mi-a spus: "Este ceva ciudat. Am încercat să îmi imaginez coloana din fotografie, dar de multe ori această coloană dispărea şi apărea o coloană diferită. Nu mai este la fel ca aceea din fotografia pe care mi-ai dat-o."

Eu i-am spus: "Acum eşti pe drumul cel bun. Uită complet de fotografie şi continuă să vezi coloana care îţi apare."

Omul poate să îşi vadă din interior structura corpului. Noi însă nu am încercat acest lucru, deoarece este ceva dezgustător; începi să te temi atunci când vezi sânge, vene, carne, oase. Ne-am blocat minţile doar spre exterior, nu mai vedem deloc în interior. Vedem corpul doar din afară, ca şi cum l-ar privi altcineva. Este ca şi cum ieşi dintr-o cameră şi o priveşti din afară - atunci vei cunoaşte doar zidurile exterioare. Însă poţi intra înăuntru - atunci vei putea vedea ce este şi în interior. Dar tu îţi vezi corpul doar din afară, ca şi cum îl vezi pe al altcuiva. Noi suntem capabili să îl vedem din interior, însă frica îl face să fie mai dificil.

În cărţile de yoga din India se scriu multe lucruri despre corp, lucruri care s-au dovedit a fi adevărate şi conforme cu cercetările ştiinţifice, dar totuşi ştiinţa este incapabilă să explice

acest lucru. Cum au putut cunoaşte acei oameni anatomia? Chirurgia este destul de recent apărută, deci cum au putut cunoaşte cei ce au scris cărţile întreaga structură internă? Aceştia cunosc lucruri pe care nici ştiinţa medicală nu le-a descoperit. Însă yoga a fost întotdeauna conştientă de toată structura, de toate lucrurile fundamentale din corp. Însă oamenii de atunci nu cunoşteau chirurgia, nu disecau corpuri, cum ar fi putut ei cunoaşte altfel structura internă?

Există şi o altă cale de a-ţi privi corpul - din interior. Dacă te poţi concentra în interior, brusc îţi vei vedea structura internă a corpului. Acest lucru este bun pentru cei ce sunt foarte orientaţi spre corp. Dacă te simţi materialist, dacă simţi că nu eşti altceva decât corpul, această tehnică va fi

de mare ajutor pentru tine. Dacă crezi doar în Marx, în Charvaka, dacă gândeşti că omul nu este decât corp, atunci această metodă îţi va fi de ajutor. Atunci poţi vedea structura ta interioară.

În vechile şcoli tantrice şi yoghine se foloseau foarte mult oasele umane. Chiar şi acum, pot fi găsiţi tantrici ce poartă cu ei oase sau cranii umane. Acestea te ajută să te concentrezi asupra interiorului fiinţei tale. Mai întâi el se concentrează asupra acelui craniu, apoi închide ochii şi încearcă să îşi vizualizeze propriul craniu. Şi în timp, va putea să îşi simtă propriul craniu. Atunci conştiinţa sa începe să fie focalizată. Craniul, oasele, concentrarea asupra lor, acestea nu sunt decât nişte instrumente. Odată ce eşti focalizat în interior, te vei putea mişca cu uşurinţă în întregul corp. Te vei putea mişca în el - este un mare Univers. Acest mic corp este un mare Univers.

Această sutră foloseşte coloana, deoarece în interiorul ei se află acest fir al vieţii. Din acest motiv, se insistă foarte mult asupra faptului de a menţine coloana dreaptă, pentru că dacă nu o ţii dreaptă nu vei putea să percepi acest fir delicat, foarte subtil. Este un canal subtil de energie. Dacă coloana este dreaptă, absolut dreaptă, de-abia atunci poţi avea unele străfulgerări ale sale.

Dar coloanele noastre vertebrale nu sunt drepte. Hinduşii au încercat mereu, chiar din perioada copilăriei, să îşi menţină coloanele drepte. Felul lor de a dormi, de a şedea, de a merge, sunt toate bazate pe menţinerea dreaptă a coloanei. Dacă aceasta nu este dreaptă, atunci este dificil de văzut miezul ei interior.

...*Astfel vei fi transformat*. Odată ce poţi simţi, vizualiza şi înţelege acest miez, acest fir, te vei umple de o lumină nouă. Lumina va răsări din coloana ta. Ea se va răspândi în tot corpul; poate chiar îl va depăşi. Când trece dincolo de el, atunci sunt văzute aurele.

Fiecare om are o aură, dar în mod normal aurele oamenilor obişnuiţi nu sunt decât umbre fără lumină în ele - doar umbre întunecate ce îi înconjoară. Aceste aure reflectează starea, dispoziţia fiecăruia. Când eşti furios aura devine roşie, ca şi cum s-ar umple de sânge - ea exprimă furia. Când eşti trist, abătut, confuz, aura este plină de urme negre, întunecate, ca şi cum ai fi aproape de moarte - totul este posomorât, greu, mort.

Când vei realiza acest nerv al coloanei, aura ta va deveni plină de lumină. Aurele pictate în jurul lui Buddha, Iisus, Krishna, Mahavira, nu sunt doar de frumuseţe sau doar nişte decoraţii, aceste aure chiar există. Coloana va începe să emane lumină, înăuntru devii plin de lumină - întregul corp devine un corp de lumină - iar apoi aceasta iese şi în exterior.

Un buddha sau orice iluminat nu mai este nevoie să fie întrebat cine este. Aura sa va arăta totul. Şi când cineva devine Iluminat, maestrul cunoaşte acest lucru imediat deoarece aura îi dezvăluie totul.

O poveste.... Eno, un maestru chinez, s-a dus la maestrul său şi acesta i-a spus lui Eno: "Pentru ce ai venit aici? Nu este nevoie să vii la mine." Însă Eno a crezut prin aceste vorbe că nu era destul de pregătit ca să îl poată primi maestrul - însă de fapt maestrul spunea cu totul altceva. El îi văzuse aura şi i-a spus: "Chiar dacă nu vii la mine, mai devreme sau mai târziu, se va întâmpla ceva. Tu eşti deja în curs de transformare, deci nu mai este nevoie să vii la mine."

Dar Eno a spus: "Nu mă respinge." Aşa că maestrul l-a acceptat şi i-a spus să se ducă în spatele mănăstirii la bucătărie. Acea mănăstire avea cam cinci sute de călugări. Maestrul i-a zis lui Eno: "Du-te şi ajută la bucătărie şi nu mai veni niciodată la mine. Când va fi nevoie voi veni eu la tine."

Lui Eno nu i se dăduse să practice nici un fel de meditaţie, nici un fel de scripturi, nu a fost învăţat nimic, ci doar a fost trimis la bucătărie. Toţi cei din mănăstire practicau ceva. Erau mulţi învăţaţi, yoghini, discipoli şi toţi se aflau într-o continuă mişcare. Toţi făceau ceva, toţi încercau ceva spiritual, numai Eno curăţa orez şi făcea treaba din bucătărie. Au trecut 12 ani şi Eno nu s-a mai dus la maestru, deoarece nu i s-a permis acest lucru. El a aşteptat şi a aşteptat...doar a aşteptat. Era considerat un servitor. Pe la el treceau mulţi yoghini, şcolari, discipoli şi chiar mari învăţaţi, dar nimeni nu îi dădea nici un fel de atenţie.

Atunci maestrul şi-a prevestit moartea şi a spus că doreşte să îl numească pe cel care îl va urma: "Cei ce cred că au devenit iluminaţi trebuie să compună un poem din patru versuri. În aceste patru versuri trebuie să pună tot ceea ce ştiu, tot ce au obţinut.

Iar dacă eu aprob sau aleg un poem ale cărui versuri arată producerea Iluminării, atunci acela va fi ales ca succesor al meu."

În mănăstire exista un mare învăţat şi toţi ceilalţi nu au mai încercat să compună poeme, deorece ştiau că acesta va câştiga. El cunoştea scripturile foarte bine şi a scris patru versuri care sunau astfel: "Mintea este precum o oglindă, pe care praful se adună. Înlătură depunerea şi eşti iluminat."

Dar si acest învăţat se temea, deoarece îsi dădea seama că maestrul putea cunoaşte cine este şi cine nu este iluminat. Tot ce a scris în aceste versuri era foarte frumos, era chiar esenţa scripturilor, chiar miezul *Vedelor*, dar el ştia că asta este tot ce poate. Nu realizase nimic şi de aceea se temea.

El nu s-a dus direct la maestru, ci a scris versurile pe zidurile colibei maestrului şi nu s-a semnat - nu a scris cine le-a compus. Dacă maestrul

alegea aceste versuri, atunci ar fi spus: “Eu sunt cel care le-a scris.” Dacă maestrul nu le alegea, atunci nu ar fi spus nimic despre faptul că el este autorul lor.

Dar maestrul le-a ales. Râzând a spus în dimineaţa următoare: “Ok! Cel ce a scris aceste versuri este iluminat.”

Întreaga mănăstire începuse să vorbească despre acest eveniment, toţi ştiau cine a scris acele versuri. Toţi discutau şi apreciau acele versuri minunate - cu adevărat minunate. Atunci câţiva călugări s-au dus la bucătărie şi în timp ce beau ceaiul discutau despre acest lucru, iar Eno îi servea. Astfel a auzit ce s-a întâmplat. În momentul când le-a auzit a început să râdă. Cineva l-a întrebat, “De ce râzi, prostule? Tu nu cunoşti nimic; timp de 12 ani ai stat doar la bucătărie şi doar ai servit. De ce tot râzi degeaba?”

Nimeni nu l-a mai auzit până atunci pe Eno râzând. El era considerat un idiot ce nici nu putea vorbi. Însă el a spus: “Eu nu ştiu să scriu şi nici nu sunt iluminat,dar aceste versuri sunt complet greşite. Dacă vine cu mine cineva care ştie să scrie, voi compune şi eu patru versuri. Eu nu ştiu să scriu.”

Cineva l-a însoţit - doar pentru a râde de el. În cele din urmă s-au adunat mai mulţi călugări şi Eno a spus: “Scrie: Nu există nici o minte şi nici o oglindă, deci unde se poate aduna praful? Cel ce cunoaşte asta este iluminat.”

Maestrul a ieşit imediat şi i-a spus lui Eno: “Greşeşti.” Atunci Eno i-a atins picioarele şi s-a întors la bucătărie.

Noaptea când toţi dormeau, maestrul s-a dus la Eno şi i-a vorbit, “Tu ai dreptate, dar nu puteam spune aşa ceva în faţa acelor idioţi - ei sunt doar nişte idioţi eruditi. Dacă te-aş fi numit ca succesor al meu, aceştia te-ar fi omorât. Aşa că pleacă de aici! Tu

eşti succesorul meu, dar nu spune nimănui acest lucru. Iar acest lucru l-am cunoscut încă de atunci când ai venit prima oară la mine. Aura ta creştea; de aceea nu ţi s-a dat nici un fel de meditaţie. Nu era nevoie. Te aflai deja în meditaţie. Şi aceşti 12 ani de tăcere - de a nu face nimic, nici chiar meditaţie - ţi-au golit mintea complet şi aura ta a devenit plină. Ai devenit o lună plină. Dar pleacă de aici! Altfel te vor ucide.”

“Tu ai stat aici 12 ani şi lumina era constant revărsată din tine, dar nimeni nu a observat nimic. Şi culmea este că toţi au trecut pe la bucătărie în fiecare zi - de trei sau de patru ori. Trebuiau să treacă pe acolo şi de aceea te-am trimis la bucătărie. Dar nimeni nu a înţeles cine eşti, nimeni nu ţi-a perceput aura. Aşa că pleacă de aici.”

Când este realizat acest fir din coloană, când este văzut, atins, aura începe să crească înjurul tău. ...*Astfel vei fi transformat.* Fii umplut de această lumină şi vei fi transformat. Aceasta este tot o centrare, dar în coloană. Dacă eşti orientat spre corp, atunci această tehnică te va ajuta. Când nu eşti orientat spre corp, va fi foarte dificil de vizualizat ceva în interior, va fi dificil de văzut corpul din interior.

Această tehnică va fi mai potrivită pentru femei decât pentru bărbaţi. Ele sunt orientate spre corp mai mult decât bărbaţii. Ele simt mai mult corpul fizic, trăiesc mai mult în el. Îl pot vizualiza mai bine. Tehnica este bună în general pentru femei şi pentru oricine îşi simte corpul, pentru oricine îşi poate închide ochii şi poate să îşi simtă corpul din interior.

Vizualizează-ţi coloana şi înăuntrul ei vezi un fir, o fibră fină de argint ce trece prin aceasta. La început va fi doar imaginaţie, dar cu timpul vei simţi că imaginaţia a dispărut şi că mintea este focalizată pe şira spinării. Atunci vei vedea propria ta coloană. Iar în momentul în care vezi miezul ei lăuntric vei simţi o explozie de lumină înăuntrul tău.

Uneori, acest lucru se poate întâmpla fără nici un fel de efort. Uneori se întâmplă, pur şi simplu. De exemplu, se poate întâmpla într-un act sexual profund. Tantra cunoaşte acest lucru: într-un act profund întreaga ta energie se concentrează aproape de şira spinării. Într-adevăr, într-un act sexual profund coloana este inundată de energie. Şi uneori, dacă atingi şira spinării într-un asemenea act, vei putea să simţi un şoc electric. Dacă actul este foarte profund, foarte iubitor şi îndelungat - dacă cei doi iubiţi se află într-o îmbrăţişare profundă, tăcută, nemişcată, dacă se umplu unul pe celălalt - atunci se poate întâmpla să apară această lumină. S-a întâmplat de multe ori ca o cameră întunecată să

devină brusc inundată de lumină şi cei doi iubiţi să fie înconjuraţi de un halou albastru.

Acest lucru s-a întâmplat la mulţi, la foarte mulţi oameni. Poate ţi s-a întâmplat şi ţie. Poate că nu ai observat că într-o cameră întunecată, atunci când cei doi iubiţi se află într-o fuziune profundă, se întâmplă ca corpurile iubiţilor să fie înconjurate de lumină şi apoi aceasta se răspândeşte în întreaga cameră. De multe ori s-a întâmplat - fără o cauză anume - chiar să cadă de pe masă anumite obiecte. Acum, psihologii spun că în timpul actului sexual profund există o anumită electricitate. Această energie poate fi cauza multor efecte. Lucrurile pot cădea, se pot mişca sau se pot sparge. Au fost făcute chiar fotografii în care se vede această lumină. Dar ea este

întotdeauna concentrată în jurul coloanei. Deci şi într-un act sexual profund - tantra cunoaşte şi a studiat acest fapt - poţi deveni conştient, dacă poţi privi, vedea, acest fir de argint din interiorul coloanei. Iar tantra a folosit sexul pentru a realiza acest lucru, însă atunci sexul trebuie să fie total diferit, calitativ total diferit. Acesta nu trebuie să fie ceva de care să scapi cât mai repede; nu este ceva ce trebuie făcut doar pentru o descărcare, o uşurare; nu este ceva rapid, nu este ceva trupesc. Atunci acest act este o profundă comuniune spirituală. Prin întâlnirea dintre două corpuri se produce o adevărată şi profundă întâlnire între două subiectivităti, între două interioare care se întrepătrund unul cu altul.

Indicaţia mea este aceea ca tehnica aceasta să fie practicată atunci când te afli într-un act sexual profund - va fi mai uşor. Uită de sex. Când eşti într-o profundă îmbrăţişare sexuală, rămâi în interior. Pătrunde în interior si vizualizează-ti coloana. Atunci va fi mai uşor, deoarece în acele momente, în apropierea coloanei curge multă energie şi acel nerv din interiorul ei este mult mai vizibil când eşti tăcut - pentru că atunci corpul se odihneşte. Iubirea este cea mai mare relaxare, iar noi am făcut-o să fie o mare tensiune. Am transformat-o într-o povară, într-o frustrare, într-o anxietate. În căldura iubirii, fiind pe deplin relaxat, plin, tăcut, închide ochii. Bărbaţii în general nu închid ochii, doar femeile o fac. De aceea, spun că femeile sunt mai orientate spre corp, iar bărbaţii nu sunt. Într-o tandră îmbrăţişare în actul sexual, femeile îşi închid ochii. Ele nici nu pot iubi cu ochii deschişi. Având ochii închişi ele simt mult mai bine corpul din interior.

Închide ochii şi simte corpul. Relaxează-te. Concentrează-te asupra coloanei. Şi sutra spune simplu: *Astfel vei fi transformat*. Şi vei fi transformat prin ea.

Atât astăzi.

10. ACTUALIZAREA-DE-SINE:

CERINŢĂ DE BAZĂ

13.XI.1072, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Este actualizarea-sinelui o necesitate fundamentală?
2. Te rog, explică ce este contemplaţia, concentrarea şi meditaţia?
3. Cum poate procesul mental să ajute la obţinerea non-minţii?
4. În ce mod diferă practica care dezvoltă centrul plexului solar de acelea care dezvoltă centrul din cap şi inimă?
5. Toţi cei iluminaţi sunt centraţi în plexul solar?

1. Este cumva actualizarea-de-sine o necesitate majoră, fundamentală?

Mai întâi, încearcă să înţelegi ce este actualizarea-sinelui. A.H. Maslow a folosit acest termen "actualizarea-de-sine". Omul este născut ca o potenţialitate. El de fapt nu există în prezent chiar actual - doar potenţial. Omul este născut ca o posibilitate, nu ca o actualitate. Poate deveni ceva; îşi poate sau nu actualiza potenţialitatea sa. Poate sau nu să îşi folosească ocazia care o are. Şi natura nu te forţează să devii actual. Tu eşti liber. Poţi alege să devii actual sau poţi să nu alegi asta. Omul este născut ca o sămânţă. Aşa că, nici un om nu este realizat, nu este născut realizat - ci cu posibilitatea de a se realiza.

Dacă aceasta este situaţia - şi chiar aşa este - atunci actualizarea-sinelui devine o cerinţă de bază. Deoarece până când

nu eşti realizat, până când nu eşti ceea ce poţi fi, ceea ce trebuie să fii, până când nu manifeşti potenţialitatea, vei simţi că ceva îţi lipseşte. Şi oricine simte că ceva îi lipseşte. Acest lucru este datorat faptului că încă nu eşti cu adevărat.

Nu mă refer la faptul că îţi lipsesc banii, puterea, faima. Chiar dacă ai ceea ce ceri - bogăţii, putere, orice - tot vei simţi că ceva îţi lipseşte înăuntrul tău, deoarece acest ceva nu are nimic de a face cu exteriorul. El este în legătură cu dezvoltarea ta interioară. Până când nu devii realizat, până când nu înfloreşti, până când nu ajungi la o satisfacţie interioară, în care să simţi: "Am găsit ceea ce trebuia să fiu", vei simţi mereu acest

sentiment de neîmplinire interioară. Şi acest sentiment nu îl poţi înlocui, nu îl poţi înlătura prin nimic.

Deci actualizarea-de-sine se referă la o persoană care a devenit ceea ce trebuia să devină. Aceasta s-a născut ca o sămânţă şi acum a înflorit. Ea a ajuns la dezvoltarea, la creşterea sa maximă, în momentul în care simţi că toate potenţialităţile tale au devenit actuale, vei simţi că ai atins culmea, vârful vieţii, a iubirii, a existenţei însăşi.

Abraham Maslow, cel care a folosit acest termen, a mai folosit un termen: "apogeul experienţei". Când cineva se descoperă pe sine, el atinge un punct culminant - un apogeu al beatitudinii. Atunci nu mai există nici un fel de căutare, nici un fel de agăţare de nimic.

Acela va fi total mulţumit de el. Acum nimic nu lipseşte; acolo nu mai există dorinţe, mişcare, cereri. Oricum ar fi, el este mulţumit cu el însuşi. Actualizarea-sinelui devine o experienţă culminantă şi doar o persoană care şi-a actualizat-sinele poate atinge acest apogeu al experienţei. Atunci orice atinge, orice face sau nu face - chiar doar existând - pentru el totul va fi în permanenţă o culme a experienţei; doar este fericit. Atunci beatitudinea nu este preocupată de nimic exterior, ci este doar un produs al creşterii, al dezvoltării spirituale.

Un buddha este o persoană ce şi-a revelat, actualizat-sinele. Din acest motiv noi îi pictăm, îi sculptăm, pe cei iluminaţi - Buddha, Mahavira - ca stând pe un lotus pe deplin înflorit. Acest lotus înflorit reprezintă apogeul înfloririi interioare. În interior a înflorit un alt lotus şi această înflorire interioară emană o constantă revărsare a beatitudinii. Toţi cei care vin aproape de cei iluminaţi - chiar şi cei care au interiorul în întuneric - simt acolo o atmosferă tăcută, beatifică.

Există o povestire interesantă despre Mahavira. Este un mit, dar miturile sunt frumoase şi spun lucruri care nu pot fi descrise

altfel. Se spune că atunci când Mahavira se plimba sau mergea, totul se mişca în jurul său pe o rază de 40 de kilometri, toate florile înfloreau. Aceasta este pur şi simplu o expresie poetică, dar chiar şi o persoană nerealizată, dacă venea în contact cu Mahavira înflorea în interior, simţea înflorirea sa interioară ca pe un parfum preluat de la Mahavira. Chiar dacă această persoană nu era pregătită, ea tot simţea ecoul venit de la Mahavira. Dacă cineva era în contact cu Mahavira, acesta avea o străfulgerare a potenţialităţii sale.

Actualizarea-de-sine este o necesitate fundamentală. Şi când spun fundamentală mă refer la faptul că tu te vei simţi nemulţumit dacă nu este

realizată actualizarea-de-sine chiar şi atunci când îţi vei fi împlinit toate dorinţele şi necesităţile tale. De fapt, dacă actualizarea-sinelui este realizată şi nimic altceva nu ai realizat în afară de ea, te vei simţi mai mulţumit, mai satisfăcut, decât orice împărat, vei simţi o mulţumire totală, deplină. De aceea, Buddha era un cerşetor, dar totuşi un împărat.

Buddha a venit în Kashi când s-a iluminat. Regele din Kashi a venit la el şi l-a întrebat: "Văd că nu ai nimic, eşti un cerşetor şi totuşi eu mă simt mai cerşetor decât tine. Tu nu deţii nimic, dar felul în care mergi, în care priveşti, în care râzi, te face să pari regele lumii. Şi nu ai nimic - eu nu văd să posezi ceva! În ce constă secretul puterii tale? Pari un împărat." De fapt, nici un împărat nu arăta în felul acela - ca şi cum întreaga lume i-ar fi aparţinut. "Tu eşti un rege, dar unde îţi este puterea?"

Buddha i-a răspuns: "Este în mine. Puterea mea, sursa mea, tot ce simţi în jurul meu se află chiar în mine. Eu nu mă am decât pe mine însumi, dar este îndeajuns. Sunt mulţumit; acum nu mai doresc nimic altceva. Am devenit fără dorinţe."

Ţine minte: o persoană ce şi-a actualizat-sinele devine fără dorinţe. În mod normal, spunem că atunci când cineva devine fără dorinţe înseamnă că se va cunoaşte pe el însuşi. Dar mai corect este invers: dacă te cunoşti pe tine însuţi vei deveni fără dorinţe. Iar accentul în tantra nu este pus pe faptul de a deveni fără dorinţe, ci pe actualizarea-de-sine. Acesteia îi va urma şi non-dorinţa.

Dorinţa este o căutare - atunci când nu eşti mulţumit de tine însuţi şi când îţi lipseşte ceva, începi să cauţi mulţumirea în orice. Începi să treci de la o dorinţă la alta pentru a fi mulţumit. Iar această căutare este nesfârşită, deoarece orice dorinţă creează o alta. De fapt, o dorinţă creează alte zece dorinţe mai puternice. Dacă îţi doreşti să trăieşti o stare de fericire fără dorinţe, atunci nu vei ajunge niciodată să obţii această stare. Dar dacă încerci

altceva - metode de actualizare a sinelui, de realizare a potenţialităţii interioare - atunci cu cât vei fi mai treaz, cu atât vei dori mai puţin - dorinţele sunt simţite şi apar atunci când eşti gol în interior. Când nu eşti gol, dorinţele încetează.

Ce poţi face să obţii actualizarea sinelui? Trebuiesc înţelese două lucruri. Primul: actualizarea-de-sine nu te va face să devii un mare muzician, poet sau altceva asemănător. Bineînţeles că o parte din tine va fi actualizată, revelată şi chiar acest lucru îţi va da o mare împlinire. Dacă ai o potenţialitate de muzician şi o actualizezi, vei deveni un muzician pe deplin, deci o parte din fiinţa ta va fi trezită - dar nu întregul. Restul din

tine va rămâne nesatisfăcut. Atunci poţi rămâne strâmb: o parte va creşte şi cealaltă va rămâne ca o piatră agăţată de gâtul tău.

Priveşte un poet. Când se află în starea sa de visare poetică, el pare a fi un buddha. Uită complet de el însuşi - de omul de rând ce există în poet. Când poetul se află în starea sa poetică are un punct culminant - dar parţial. Şi, uneori, poeţii au străfulgerări, licăriri ce le au doar cei iluminaţi. Un poet poate vorbi ca un buddha, de exemplu, Kahlil Gibran vorbeşte precum un buddha, deşi nu este. Este un mare poet.

Dacă îl priveşti pe Kahlil Gibran prin poezia sa, el îţi va apare ca Buddha sau Iisus sau Krishna. Dar dacă îl întâlneşti pe omul Kahlil Gibran, atunci el va părea un om de rând. El vorbeşte minunat despre iubire - poate chiar şi un buddha nu ar putea vorbi despre iubire atât de minunat - chiar şi un buddha poate să nu vorbească atât de frumos de iubire. Dar un buddha cunoaşte iubirea cu toată fiinţa sa.

Kahlil Gibran însă cunoaşte iubirea doar în zborul său poetic. În poezie are licăriri ale iubirii - străfulgerări minunate pe care le exprimă cu o rară sensibilitate. Dar dacă vezi omul Kahlil Gibran vei simţi o nepotrivire. Omul şi poetul sunt sunt foarte îndepărtaţi unul de celălalt. Poetul pare a fi câteodată acest om, dar omul acesta nu este cu siguranţă poetul.

Din acest motiv, atunci când poeţii creează aceştia simt că poezia este creată de altcineva şi nu de ei. Se simt ca nişte instrumente ce sunt coordonate de o altă energie, de o altă forţă, în acel moment ei nu mai există. Acest sentiment apare deoarece ei nu sunt actualizaţi total, ci doar parţial.

Tu nu ai atins centrul. Acesta a fost atins doar cu un deget şi restul se află în continuare prins în pământ. Câteodată poţi sări şi pentru o clipă nu mai atingi pământul; atunci ai păcălit gravitaţia. Dar în momentul imediat următor îl vei atinge iarăşi. Când un poet se simte inspirat, el va avea anumite străfulgerări - dar numai

parţiale. Acelaşi lucru se poate afirma şi despre un muzician.

Se spune că atunci când Beethoven se afla pe scenă era un alt om. Goethe a spus că atunci când Beethoven dirija orchestra el părea un zeu. Atunci nu se mai putea spune că era om; el era un supraom. Felul în care privea, în care îşi ridica mâinile, arăta ca un supraom. Dar când revenea de pe scenă era un om foarte obişnuit. Cel de pe scenă părea posedat de o forţă supranaturală, ca şi cum nu Beethoven se afla acolo - o forţă îl mişca. Însă după ce cobora de pe scenă, el redevenea tot Beethoven.

Datorită acestui lucru poeţii, muzicienii, artiştii, sunt mai tensionaţi deoarece au două tipuri de personalitate. Omul obişnuit nu este la fel de tensionat, deoarece el trăieşte numai într-o singură dimensiune. Dar artiştii nu trăiesc numai pe pământ, ei câteodată depăşesc gravitaţia. În anumite momente, nu mai fac parte din umanitate. Atunci ajung să facă parte şi din lumea divină - din lumea spirituală. Dar nu poposesc mult timp acolo şi se întorc printre noi. Ei au două puncte de existenţă; personalitatea lor este divizată.

Fiecare artist este, într-un anume fel, nebun. În el există multă tensiune! Pauza, ruptura din personalitatea sa este extrem de mare: uneori sunt oameni obişnuiţi, alteori sunt la fel ca un buddha. Aceştia sunt divizaţi, dar au străfulgerări ale iluminării.

Când vorbesc despre actualizarea-sinelui nu vreau să spun că trebuie să devii artist, vreau să spun că trebuie să devii un om total. Nu spun un om mare, pentru că un om mare este întotdeauna parţial. Măreţia este parţială, indiferent în ce se produce. Atunci te vei mişca doar într-o direcţie, iar celelalte dimensiuni îţi rămân străine - vei fi parţial.

Deci când spun un om total, nu spun un om mare. Vreau să spun că trebuie să îţi creezi o balanţă, un echilibru, să fii centrat, satisfăcut - nu ca artist sau muzician, ci ca om. Ce înseamnă să fii satisfăcut ca om? Un mare poet este mare datorită poeziei; un mare muzician este mare datorită muzicii.

Un mare om este mare datorită unor lucruri pe care le-a făcut - poate fi un mare erou sau orice altceva. Un om ce este mare într-o direcţie anume, oricare ar fi aceasta, este întotdeauna parţial. Măreţia este parţială, fragmentară. Din acest motiv, oamenii mari trebuie să facă faţă unei tensiuni mai mari decât cea a oamenilor obişnuiţi.

Ce este un om total? Ce se înţelege prin om total, prin om întreg? Înseamnă, în primul rând, să fii centrat; să nu existi fără un centru. Însă acum tu eşti ceva şi în minutul următor eşti deja altceva. Oamenii vin şi eu îi întreb: "Unde îţi simţi centrul, în inimă,

în cap, în buric, unde? în centrul sexual? Unde îţi simţi centrul fiinţei?"

În general aproape toţi răspund: "Uneori îl simt în cap, alteori în inimă, uneori nu îl simt deloc." Atunci le spun să închidă ochii şi să încerce să îl simtă chiar în acel moment. În majoritatea cazurilor se întâmplă ceva şi aceştia îmi spun: "Acum, în acest moment îl simt în cap." Dar în următorul moment nu mai sunt centraţi acolo şi zic: "Acum se află. în inimă." După care centrul lor se schimbă iarăşi.

Tu nu eşti cu adevărat centrat; eşti doar momentan centrat. Fiecare moment îşi are propriul său centru şi tu te schimbi şi sari de la unul la altul. Când mintea funcţionează, simţi că eşti centrat în cap. Când nu faci nimic, nimic special, eşti confuz şi nu poţi afla unde eşti centrat, deoarece poţi face asta doar atunci când faci ceva, când acţionezi. În acele momente, o parte a corpului tău devine centrul. Dar tu nu eşti centrat. Dacă nu faci nimic, nu îţi poţi găsi centrul fiinţei tale.

Un om total este centrat. Orice ar face, el rămâne în centrul său. Dacă mintea sa funcţionează, el gândeşte; gândirea se produce în cap, în minte, dar el este centrat în abdomen. Centrul său nu este pierdut. El foloseşte capul, dar niciodată nu se mişcă în cap. Foloseşte inima, dar nu se duce în ea. Toate acestea devin instrumente şi el rămâne centrat.

În al doilea rând, el este echilibrat. Când cineva este centrat, este echilibrat. Viaţa sa este un echilibru profund. El nu este niciodată parţial, nu se află niciodată doar într-o extremă - rămâne în mijloc. Buddha a denumit aceasta, calea de mijloc. El rămâne mereu în mijloc.

Un om ce nu este centrat va trece mereu în extreme. Când mănâncă, mănâncă mult, se va îndopa exagerat, nu va putea să mănânce într-un mod echilibrat. Sau poate să postească, să renunţe la lume, ori să stea în lume, dar este atât de implicat încât nu se mai poate cunoaşte pe sine. Nu poate rămâne niciodată în mijloc, pentru că, dacă nu eşti centrat, nu ştii ce înseamnă a fi în mijloc.

O persoană centrată se află mereu în mijloc, niciodată în extreme. Buddha spune că el mănâncă echilibrat; nici nu se îndoapă şi nici nu posteşte. Munca sa este echilibrată - nici prea multă, nici deloc. Orice ar fi, el este mereu echilibrat.

Primul lucru important:

O persoană ce şi-a actualizat sinele este centrată.

Al doilea lucru:

Ea va fi echilibrată.

Al treilea:

Dacă se produc aceste lucruri - centrarea, echilibrarea - atunci vor apare multe alte lucruri. El va fi mereu liniştit. Oricare ar fi situaţia, nu îşi va pierde liniştea. Chiar dacă apare moartea, el va fi liniştit. Va primi moartea ca pe orice altceva, ca pe un oaspete. Dacă apare mizeria, el îi va ura un bun venit. Orice s-ar întâmpla, el nu poate fi dislocat din centrul său. Această linişte, acest calm este tot un efect al centrării.

Pentru un astfel de om nimic nu este trivial, nimic nu este extraordinar; totul devine sacru, frumos, minunat, sfânt - totul! Orice ar face, orice, o face ca şi cum ar avea o ultimă preocupare - un ultim interes. Nimic nu va fi trivial. El nu va spune: "Asta este ceva trivial şi asta este ceva măreţ." Nimic nu este mare, nimic nu este mic. Chiar şi atingerea sa este semnificativă. O persoană realizată,actualizată,centrată, schimbă totul.

Dacă vezi un buddha, vei vedea că el merge şi iubeşte mersul. Dacă mergi la Bodhgaya, acolo unde Buddha a atins iluminarea - sub copacul bodhi - vei vedea că locurile pe unde a păşit el sunt marcate. El medita o oră şi apoi se plimba pe acolo. În terminologia budistă acest lucru este denumit *chakraman*. El stătea sub copacul bodhi şi apoi se plimba în jurul lui. Dar mergea având o atitudine senină, ca în meditaţie.

Cineva l-a întrebat pe Buddha: "De ce faci asta? Uneori stai jos cu ochii închişi, apoi te plimbi."

Buddha a spus: "Este uşor să stai nemişcat şi să fii tăcut, dar eu fac asta şi când mă plimb. Şi atunci duc cu mine tăcerea. Şed, dar în interior sunt la fel - tăcut. Mă plimb, dar la fel - tăcut!"

Calitatea interioară este aceeaşi.... Când el întâlneşte un rege sau un cerşetor este acelaşi, calitatea sa interioară este aceeaşi. Indiferent dacă întâlneşte un rege sau un cerşetor, nu va fi diferit; va fi acelaşi. Cerşetorul nu este un nimeni şi regele nu este un cineva. Şi de multe ori s-a întâmplat ca atunci când regii întâlneau un buddha ei se simţeau ca nişte cerşetori; iar cerşetorii s-au simţit împăraţi.

Când trăia, Buddha le spunea în fiecare dimineaţă discipolilor: "Dacă aveţi ceva de întrebat, întrebaţi." Apoi în dimineaţa zilei în care a murit el a făcut acelaşi lucru: "Acum, dacă vreţi să întrebaţi ceva, făceţi-o. Şi ţineţi minte, aceasta este ultima dimineaţă. Înainte ca această zi să apună eu nu voi mai fi." Era acelaşi! Aceea era ultima sa zi de trăit şi totuşi era neschimbat.

El nu şi-a schimbat nici chiar tonul vocii, însă discipolii au început să plângă şi au uitat să mai întrebe ceva.

Buddha a întrebat: "De ce plângeţi? Dacă aţi fi plâns în orice

altă zi totul ar fi fost în regulă, dar aceasta este ultima zi. Până diseară nu voi mai exista şi deci nu trebuie să mai pierdeţi timpul cu plânsul. În altă zi ar fi fost în regulă; atunci aţi fi putut pierde timpul. Acum nu vă mai pierdeţi timpul cu asta. De ce plângeţi? Întrebaţi ce doriţi." Era acelaşi şi în viaţă şi în moarte.

Deci, al treilea lucru este următorul: omul realizat este liniştit, este acelaşi în orice situaţie. Viaţa şi moartea sunt la fel; fericirea şi mizeria

sunt la fel. Nimic nu îl tulbură, nimic nu îl poate dizloca din căminul său, din centrul său. Unui asemenea om nu îi mai poţi adăuga nimic; nu îi mai poţi lua nimic - el este mulţumit. Fiecare respiraţie a sa este tăcută, fericită, mulţumitoare. El a atins existenţa, fiinţa; a înflorit ca un om total.

Înflorirea sa nu este parţială. Buddha nu este un mare poet. Dar orice spune este poezie. El nu este poet, dar orice spune, orice cuvânt, orice mişcare a sa este poezie. Nu este un pictor, dar orice face emană armonia unei picturi. Nu este un muzician, dar întreaga sa fiinţă este muzica însăşi. Orice ar face un om total sau orice nu ar face...când stă în tăcere, chiar şi în tăcere prezenţa sa creează, lucrează; devine creativă.

Tantra nu este preocupată de o dezvoltare parţială, ci de o participare a întregii fiinţe. Deci trei lucruri sunt fundamentale: trebuie să fii centrat, înrădăcinat şi echilibrat; trebuie să te afli mereu în mijloc - dar fără nici un fel de efort. Dacă acolo există efort, atunci nu eşti echilibrat.

Şi trebuie să fii mulţumit, liniştit - liniştit în univers la fel ca şi cum te-ai afla în casa ta, iar atunci se vor produce multe lucruri; liniştit în existenţă la fel ca în căminul tău. Acest lucru este foarte necesar şi până când nu este îndeplinit nu eşti om decât cu numele. Tu eşti o posibilitate, o potenţialitate, dar actualmente nu eşti un om. Poţi fi, ai posibilitatea aceasta de a deveni om, dar această posibilitate trebuie actualizată.

2. Te rog, explică ce este contemplaţia, concentrarea şi meditaţia.

Contemplaţia este o gândire direcţionată. Noi toţi gândim, dar aceasta nu este contemplaţie. Această gândire este vagă, nedirecţionată. Gândirea noastră nu este contemplaţie, ci ceea ce a spus Freud: asociere. Un gând conduce la altul fără să aibă nici un fel de direcţionare din partea ta. Gândul singur duce la altul datorită asocierii.

Vezi un câine trecând strada. În momentul acela mintea ta începe să se gândească la câini. Câinele te-a condus la acele gânduri şi mintea poate face multe asocieri cu orice fel de fiinţe sau lucruri. De exemplu, dacă atunci când erai mic îţi era frică de

câini, imediat câinele îţi apare în minte, după care copilăria. Deci simpla vedere a unui câine îţi poate trezi amintirile copilăriei. Apoi copilăria se asociază cu alte lucruri şi astfel începi să te mişti în cerc.

Când eşti liniştit încearcă să mergi cu gândirea în sens invers. Mergi înapoi, pas cu pas, gând cu gând. Şi o să vezi, gândurile nu sunt în mod logic conectate între ele. Cum ar putea un câine de pe stradă să fie conectat cu copilăria ta?

Între ele nu există nici o legătură logică - ci doar asocieri ale minţii. Dacă eu aş merge pe stradă acel câine nu m-ar conduce la copilărie, poate mă va conduce la altceva. Pe o altă persoană poate că ar conduce-o la cu totul altceva. Fiecare are în minte diferite asocieri. Mintea va începe să lucreze ca un computer. Vei trece de la un gând la altul şi vei continua să faci acest lucru toată ziua.

Scrie pe o hârtie, în mod sincer, tot ce îţi trece prin minte. Vei fi uimit de ceea ce se întâmplă în minte. Vei vedea că între două gânduri nu este nici un fel de legătură iar tu continui să faci mereu acest lucru. Şi numeşti asta gândire? Aceasta este doar o asociere a unui gând cu alt gând şi acestea se conduc singure...astfel devii condus.

Gândirea devine contemplare doar atunci când nu se mişcă prin asociere, ci este direcţionată. Dacă lucrezi la o problemă anume - atunci elimini orice fel de asocieri. Te vei mişca doar spre acea problemă, atunci îţi vei direcţiona mintea. Mintea însă va începe să caute devierea, să scape prin tot felul de asocieri. Trebuie să elimini toate celelalte drumuri şi trebuie să îndrepţi mintea doar pe un singur drum.

Un om de ştiinţă care lucrează la o problemă se află în contemplare. Un logician, un matematician, când lucreează se află în contemplare. Un poet contemplă o floare. Atunci întreaga lume este ştearsă şi acolo nu va rămâne decât floarea şi poetul; el se mişcă odată cu floarea. Îl vor atrage multe lucruri de pe marginea drumului, dar nu îi va permite minţii să se îndrepte spre ele. Mintea se mişcă pe o linie directă. Aceasta este contemplaţia.

Ştiinţa este bazată pe contemplare. Orice gândire logică este contemplaţie: gândul este direcţionat, ghidat. Gândirea obişnuită este absurdă. Contemplaţia este logică, raţională.

Concentrarea înseamnă staţionare într-un punct. Ea nu este gândire; nu este contemplare. Este doar rămânerea într-un punct, fără să îi mai permiţi minţii să se mai mişte deloc. În gândirea obişnuită mintea se mişcă la fel ca un om nebun. În contemplare,

nebunul este condus, este direcţionat pe un drum anume; el nu mai poate fugi nicăieri.

În concentrare, minţii nu i se permite să se mişte. În gândirea obişnuită, ei i se permite să se mişte oriunde; în contemplare, i se permite mişcarea doar pe un drum anume; în concentrare nu i se permite deloc mişcarea, ci doar staţionarea într-un punct. Întreaga energie, întreaga mişcare se opreşte, rămâne într-un punct.

Yoga este interesată de concentrare, mintea obişnuită de gândirea nedirecţionată şi mintea ştiinţifică de cea direcţionată. Mintea yoghină are gândirea focalizată, fixată într-un punct - fără mişcare.

Şi meditaţia. În gândirea obişnuită, minţii i se permite să se mişte oriunde; în contemplare, ea este direcţionată doar pe o cale anume, doar într-o direcţie, toate celelalte căi fiind distruse. În concentrare ea nu se poate mişca nicăieri, ci i se impune staţionarea într-un punct.

Iar în meditaţie mintea nu apare deloc. Meditaţia este non- minte.

Acestea sunt patru stări: gândirea obişnuită, contemplaţia, concentrarea şi meditaţia.

Meditaţia înseamnă non-minte - acolo nu mai există nici chiar concentrarea. Minţii nu i se permite să fie! Din acest motiv, mintea nu poate înţelege, nu poate pătrunde meditaţia. Până la concentrare inclusiv, mintea are un scop. Ea poate înţelege concentrarea, dar nu meditaţia. În concentrare, minţii i se permite staţionarea într-un punct. În meditaţie chiar şi acest punct este dizolvat. În gândirea obişnuită sunt deschise toate direcţiile. În contemplaţie este deschisă doar o direcţie; în concentrare este deschis doar un punct - fără direcţie. În meditaţie acest punct nu mai este deschis: mintea nu mai există.

Gândirea obişnuită este starea normală a minţii şi meditaţia este cea mai înaltă posibilitate a ei. Cea mai de jos este asocierea, iar cea mai înaltă culme este meditaţia - non-mintea.

3. Contemplaţia şi concentrarea sunt procese mentale. Cum pot atunci procesele mentale să ajute la atingerea stării de non- minte?

Întrebarea aceasta este importantă. Mintea întreabă: Cum poate mintea însăşi să treacă de minte? Pare contradictoriu. Cum poate să încerce mintea să facă un efort prin care să creeze o stare a non-minţii?

Încearcă să înţelegi. Când mintea există, ce se află acolo? Un proces de gândire. Când mintea nu există, ce se află acolo? Nici un fel de proces al gândirii. Dacă îl dizolvi, încet-încet atingi

non-mintea. Mintea înseamnă gândire; non-mintea înseamnă non-gândire. Mintea poate ajuta. Ea ajută la sinucidere. Te poţi omorî singur; nu întrebi niciodată cum este posibil ca un om care este viu să se ajute să moară. Dar toţi fac asta. Te ajuţi să fii mort şi totuşi eşti viu. Mintea poate ajuta la moartea sa. Cum poate face asta?

Dacă procesul gândirii devine din ce în ce mai dens, treci de la minte la mai multă minte. Dacă procesul gândirii este din ce în ce mai eteric, mai încetinit, treci de la minte la non-minte. Iar mintea poate fi de ajutor, deoarece ea este ceea ce o face conştiinţa ta să fie. Dacă îţi laşi conştiinţa singură, să nu mai facă nimic, atunci aceasta devine meditaţie.

Sunt două posibilităţi: ori o dizolvi treptat, pas cu pas; atunci dacă elimini un procent din minte acesta va deveni non-minte, dar 99 % va continua să fie tot minte. Este ca şi cum ţi-ai muta mobila din cameră - atunci ai făcut mai mult loc în cameră. Şi cu cât scoţi mai multă mobilă, cu atât vei avea mai mult spaţiu în camera. Iar atunci când ai scos toată mobila, totul rămâne gol.

Dar spaţiul nu este creat prin mutarea mobilei, el deja exista acolo. Doar mobila îl ocupa. Când muţi mobila nu înseamnă că spaţiul apare de undeva din afară; doar era ocupat de mobilă. Ai aruncat mobila şi spaţiul este redescoperit. Mintea este un spaţiu ocupat de gânduri. Dacă înlături, dacă dai afară toate gândurile, atunci îţi vei recâştiga tot spaţiul. Aceasta este meditaţia, acest spaţiu este meditaţia.

Meditaţia, înlăturarea gândurilor, poate fi făcută treptat - dar şi brusc. Nu este nevoie să pierzi vieţi întregi până muţi toată mobila, dar aici există şi probleme. Când începi să muţi mobila, acel 99 % din spaţiu ce este ocupat de mobilă va încerca să reumple spaţiul golit. Deci mergând încet, treptat, dizolvând lent gândurile creezi din nou alte gânduri.

Dimineaţa stai o perioadă de timp în meditaţie; îţi încetineşti procesul gândirii. Apoi te duci la piaţă şi apare iarăşi o hoardă de gânduri. Spaţiul gol este din nou umplut de gânduri. Ziua următoare începi din nou acelaşi proces şi o ţii tot aşa....

Dar poţi să îţi arunci afară toată mobila, dintr-o dată. Este alegerea ta. Este dificil, deoarece te obişnuisei cu mobila. Te poţi simţi neconfortabil fără ea; nu vei şti ce să faci cu acel spaţiu. Te poţi chiar teme să te mişti în el. Nu te-ai mişcat niciodată în atât de multă libertate.

Mintea este o condiţionare. Noi ne-am obişnuit cu gândurile. Poate că ai observat - dacă nu ai făcut asta, atunci o poţi face acum - că în fiecare zi apar aproape aceleaşi gânduri. Eşti la fel ca

un disc de gramofon, dar nu un disc nou, ci unul vechi, uzat, folosit. Repeţi mereu aceleaşi lucruri. De ce? Care este rostul lor? Unul singur: că a devenit un obicei; simţi că prin asta faci ceva.

Stai întins pe pat şi aştepţi să adormi, dar apar mereu aceleaşi lucruri, ce se repetă zilnic. De ce faci asta? Acest lucru într-un fel te ajută. Vechile obiceiuri, vechile condiţionări, ajută. Un copil are nevoie de o jucărie.

Dacă îi dai jucăria el adoarme; dacă nu i-o dai, nu poate să adoarmă. Aceasta este o condiţionare, în momentul în care îi dai jucăria, ceva acţionează în mintea sa şi acest lucru îl va pregăti pentru somn.

La fel se întâmplă şi cu tine. Jucăriile pot diferi între ele. O persoană poate că adoarme doar atunci când repetă: "Rama, Rama, Rama...." Altminteri nu poate adormi.Aceasta este jucăria sa:"Rama,Rama, Rama...."

Poate ai observat, câteodată, că atunci când te afli într-o cameră străină nu poţi adormi. Dacă eşti obişnuit să dormi în anumite haine, vei încerca să ai acele haine în fiecare zi cu tine. Psihologii spun că, dacă eşti obişnuit să dormi numai în pijamale şi într-o noapte nu le ai, atunci îţi va fi greu să adormi. De ce? Dacă nu ai dormit niciodată dezbrăcat şi ţi se spune să dormi gol, nu te vei simţi liniştit, calm, în largul tău. De ce? Nu există nici o legătură între somn şi pijamale sau goliciune, dar pentru tine acest lucru este un obicei. Prin vechile obiceiuri te simţi liniştit, te simţi confortabil.

Acelaşi lucru se întâmplă şi cu şabloanele gândurilor. Ele sunt tot nişte vechi obiceiuri prin care te simţi bine, confortabil.

Dar problema este că tu ai investit în gânduri, în mobila ta; ea nu este un gunoi de aruncat, ai investit mult în ea. Însă toată mobila poate fi aruncată imediat - poate fi aruncată!

Există metode pentru aceasta; prin astfel de metode poţi scăpa imediat de ea. Dar atunci vei fi brusc gol, liber, şi nu vei şti cine eşti. Atunci nu vei şti ce să faci - vechile şabloane nu mai există, iar acest lucru poate fi un şoc şi chiar unul foarte puternic. Poţi chiar muri sau înnebuni.

Din acest motiv, nu sunt folosite metodele instantanee. Până când nu eşti pregătit să le suporţi efectul, nu folosi astfel de metode. Poţi înnebuni, deoarece prin ele nu mai exişti, trecutul dispare şi când acesta se dizolvă nu îţi mai poţi închipui viitorul, deoarece el este întotdeauna conceput în termeni ai trecutului.

Atunci va rămâne doar prezentul, iar tu nu ai existat niciodată în prezent. Ai existat ori în trecut ori în viitor. Şi atunci când te afli pentru prima oară în prezent simţi că înnebuneşti sau că ai luat-o razna. De aceea, metodele rapide nu sunt folosite

decât în momentul în care te afli în prezenţa unui maestru sau într-un grup sau doar atunci când ţi-ai dedicat întreaga viaţă meditaţiei.

Deci, într-un fel, metodele treptate sunt mai bune. Ele necesită un timp mai îndelungat pentru a li se putea simţi efectele, dar prin ele te acomodezi cu spaţiul gol ce se creează. Vei începe să simţi spaţiul şi

frumuseţea sa, beatitudinea sa şi atunci vei scoate încetul cu încetul toată mobila.

Deci este bine ca din gândirea obişnuită să treci în contemplaţie, apoi din aceasta în concentrare - aceasta este metoda treptată. Apoi este bine ca din concentrare să sari în meditaţie. În acest mod vei păşi foarte prudent şi vei simţi la fiecare pas pământul sub picioare. Iar atunci când ai pus bine piciorul jos, de abia atunci vei începe să faci următorul pas. Aceasta este o creştere treptată. Aceste patru lucruri - gândirea obişnuită, contemplaţia, concentrarea, meditaţia - sunt patru paşi.

4. Dezvoltarea centrului de la nivelul abdomenului este cumva separată de cea al centrilor inimii şi capului sau centrul abdomenului se dezvoltă simultan cu aceşti centri? Şi, te rog, explică în ce fel diferă tehnicile şi antrenamentul praticat pentru dezvoltarea centrului de la nivelul buricului de acelea din centrii capului şi inimii.

Un lucru fundamental care trebuie înţeles este următorul: centrii inimii şi ai capului trebuiesc dinamizaţi, treziţi, nu şi cel din abdomen. Centrul buricului trebuie doar conştientizat; nu trebuie dinamizat. El deja există, trebuie doar să îl dezvălui; nu să îl trezeşti. În schimb, centrii inimii şi ai capului trebuiesc dinamizaţi, altfel ei nu pot fi descoperiţi, Iar societatea, familia, cultura, educaţia, condiţionările, îi ajută să se "dezvolte", dinamizeze.

Tu eşti născut cu centrul abdomenului. Fără el nu poţi exista. Poţi să nu ai treziţi centrii inimii şi capului, nu sunt necesari; este bine să îi ai treziţi, dar poţi exista şi fără ei. Dar nu şi fără centrul abdomenului, acesta nu numai că este o necesitate, este chiar viaţa ta.

Există tehnici de trezire a centrului inimii - prin care poţi creşte în iubire, în sensibilitate, care te ajută să ai o minte mai senzitivă. Există şi tehnici prin care să devii mai raţional, mai logic. Raţiunea, emotivitatea, pot fi dezvoltate, trezite, dar existenţa nu. Aceasta deja există; trebuie doar descoperită.

Aici sunt implicate mai multe lucruri. Unul dintre ele este următorul: poate că nu este posibil pentru tine să ai o minte ca cea a lui Einstein. Dar poţi deveni un buddha. Mintea lui Einstein,

centrul capului său funcţiona perfect. Sau poţi funcţiona perfect şi în alt centru...al iubirii. Un Majnu funcţiona perfect în centrul inimii. Poate că nu poţi ajunge la fel ca Majnu, dar poţi deveni un buddha, deoarece această stare nu trebuie dezvoltată, ea deja există în tine. Ea se află deja acolo - în

centrul abdomenului. Tu eşti deja un buddha, dar nu eşti conştient de acest fapt.

Tu nu eşti un Einstein. Va trebui să te străduieşti mult ca să ajungi un Einstein şi nu există nici un fel de garanţie că vei deveni unul. Nu există nici o garanţie pentru acest lucru, deoarece este foarte puţin probabil. Din ce cauză? Deoarece pentru aceasta trebuie să beneficiezi de acelaşi mediu, aceleaşi condiţii, aceeaşi educaţie ca cea a lui Einstein.

Iar acest lucru nu se mai poate repeta, pentru că este ceva nerepetabil. Trebuie să găseşti aceiaşi părinţi, deoarece mediul începe chiar din pântecul mamei. Este dificil să găseşti aceiaşi părinţi ca ai lui - imposibil. Cum ai putea avea aceiaşi părinţi, aceeaşi casă, aceiaşi prieteni, asociaţi, totul la fel ca el? Trebuie să repeţi identic viaţa lui Einstein. Dacă va lipsi un singur punct, vei fi un cu totul alt om.

Aşa ceva este imposibil. Fiecare individ se naşte o singură dată în lume, deoarece nici o situaţie nu poate fi repetată. Pentru ca un lucru să se repete trebuie ca toată lumea să fie exact cum a fost atunci. Nu este posibil - este imposibil! Iar tu te afli deja aici, deci orice ai face trecutul îţi va amprenta mereu acţiunile. Nu poţi deveni un Einstein. Individualitatea nu poate fi repetată.

Buddha nu este o individualitate, este un o stare de conştiinţă. Pentru acest lucru nu sunt necesari factori individuali; fiinţa ta este deajuns pentru a fi un buddha. Centrul există deja, funcţionează; trebuie doar să îl descoperi. Deci tehnicile pentru inimă sau cap sunt tehnici ce dezvoltă ceva anume, iar tehnicile pentru centrul buricului sunt tehnici pentru a-l dezvălui. Trebuie să îl dezveleşti. Tu eşti deja un buddha, trebuie doar să cunoşti asta.

Există două feluri de oameni: cei care conştientizează că sunt buddha şi cei care nu conştientizează că sunt buddha. Dar ambii sunt iluminaţi, unii în prezent, ceilalţi potenţial. În ceea ce priveşte existenţa toţi sunt la fel. Doar în esenţa existenţei există cu adevărat comunismul; în orice altceva, comunismul este absurd. În orice altceva nimeni nu este egal cu altul - inechitatea este permanent prezentă.

Poate părea paradoxal dacă spun că doar religia este cea care conduce la comunism, dar la acest comunism: adevărata şi profunda egalitate a fiinţei, a existenţei. Aici tu eşti egal cu Buddha,

cu Iisus, cu Krishna. Însă în orice altă parte indivizii nu sunt egali; inegalitatea există în viaţa exterioară, egalitatea în cea interioară.

Aceste 112 metode nu dezvoltă centrul abdomenului, ci îl dezvăluie. De aceea se întâmplă ca uneori cineva să devină brusc un buddha,

deoarece pentru aceasta nu este nevoie să fie creat ceva, să fie dezvoltat ceva. Dacă poţi privi la tine, dacă poţi pătrunde adânc înăuntru, tot ce ai nevoie vei găsi acolo. Deci singura problemă este aceea de a găsi locul prin care să ajungi acolo unde eşti deja un buddha. Meditaţia nu te ajută să devii un buddha, ea te ajută doar să îţi conştientizezi starea de buddha.

5. Toţi cei iluminaţi sunt centraţi în abdomen? De exemplu, Krishnamurti este centrat în abdomen sau în cap? Ramakrishna a fost centrat în inimă sau în ombilic?

Fiecare iluminat este centrat în abdomen, dar ei se pot exprima fiecare prin alt centru. Înţelege clar acest lucru: fiecare iluminat este centrat în abdomen; altfel nu se poate. Dar exprimarea este cu totul altceva.

Ramakrishna se exprimă prin inimă. El foloseşte inima ca vehicul al mesajului său; ceea ce a găsit în centrul abdomenului exprimă prin inimă. El cântă, dansează - acesta este modul său de a-şi exprima beatitudinea. Beatitudinea se găseşte doar în abdomen şi nicăieri în altă parte. El este centrat în abdomen, dar cum să poată el spune altora că este centrat acolo? Pentru aceasta foloseşte inima.

Krishnamurti foloseşte capul pentru a se exprima; de aceea, mesajele lor par contradictorii. Dacă crezi în Krishnamurti, atunci nu poţi crede în Ramakrishna şi invers - deoarece credinţa este bazată, este centrată pe exprimare şi nu pe experienţă. Ramakrishna pare copilăros pentru un om raţional: "Ce este prostia asta - dansul, cântatul acesta? Ce face el? Buddha nu a dansat şi Ramakrishna ăsta dansează. Pare ceva copilăresc."

Inima pare întotdeauna copilăroasă în faţa raţiunii, logicii; însă inimii i se pare superficială raţiunea. Orice spune Krishnamurti este acelaşi lucru cu ceea ce spune şi Ramakrishna. Experienţa lor este asemănătoare, este la fel ca cea a lui Chaitanya sau Meera sau Shankara. Dar dacă persoana respectivă este centrată în cap, atunci ea se va exprima raţional, logic. Dacă Ramakrishna îl vede pe Krishnamurti va spune: "Hai să dansăm. De ce îţi pierzi timpul? Prin dans ne putem exprima mai uşor şi este şi mai profund." Dar Krishnamurti va spune: "Să dansăm? Prin dans ne putem hipnotiza. Nu dansa. Analizează! Raţionează! Analizează totul, fii conştient."

Experienţa este aceeaşi, dar ei se pot exprima prin centri diferiţi. Unii chiar îşi pot picta experienţa - maeştrii zen şi-au pictat experienţele. Când se iluminează ei pictează experienţa pe care o au. Nu spun nimic, doar pictează. *Rishis*, înţelepţii Upanishadelor, au creat poezii1 minunate. Când

se ilumineză, ei scriu poezii. Chaitanya obişnuia să danseze; Ramakrishna cânta. Buddha, Mahavira, foloseau raţiunea pentru a explica ceea ce au experimentat. Ei au creat mari sisteme ale gândirii, pentru a-şi putea exprima experienţa lor.

Dar experienţa nu este nici raţională şi nici emoţională: ea este dincolo de amândouă. Au fost puţine, foarte puţine persoane care şi-au putut exprima experienţa prin ambii centri. Poţi găsi multe persoane ca Ramakrishna sau Krishnamurti, dar găseşti rar un Maestru care se poate exprima prin ambii centri. Atunci cei care ascultă devin confuzi. Pare contradictoriu, tu nu poţi să crezi că între aceşti centri poate exista vreo legătură.

Dacă eu spun ceva, atunci voi face aceast lucru prin raţiune. Şi în acest mod atrag mulţi oameni ce sunt orientaţi spre cap. Dar apoi aceştia văd că eu permit dansul, cântatul şi astfel devin neliniştiţi: "Ce este asta? Nu are nici o legătură cu...." Însă pentru mine nu există contradicţie. Dansul este şi el un mod de exprimare - şi uneori chiar un mod foarte profund. Raţiunea este şi ea o cale de exprimare - uneori o cale foarte clară şi profundă. Ambele sunt căi de exprimare.

Dacă îl vezi pe Buddha dansând, te vei afla în dificultate. Dacă îl vezi pe Mahavira dezbrăcat şi cântând la flaut, nu vei mai fi capabil să dormi. Ce s-a întâmplat cu el? A înnebunit? Pe Krishna îl înţeleg că foloseşte flautul, dar pe Mahavira.... Un flaut în mâna lui Mahavira? De neconceput! Nici nu îţi poţi închipui aşa ceva. Dar nu este nici o diferenţă între Krishna şi Mahavira, între Buddha şi Chaitanya; este doar o exprimare diferită. Buddha va atrage un anumit tip de fiinţă - o fiinţă raţională - iar Chaitanya şi Ramakrishna un alt tip de fiinţă - cea emoţională.

Dar apar şi dificultăţile. O persoană ca mine creează dificultăţi: eu atrag ambele tipuri de minţi şi atunci nimeni nu mai este liniştit. Ori de câte ori vorbesc, cel orientat spre cap este liniştit, dar când eu permit şi apariţia altui tip de exprimare, el nu va mai fi liniştit. Şi acelaşi lucru se întâmplă şi cu celălalt tip de minte - când folosesc metode emoţionale, cel orientat spre inimă este liniştit, dar când aduc în joc raţiunea el va deveni absent, nu se va mai afla aici lângă mine. Va spune: "Asta nu este pentru mine."

O doamnă a venit la mine cu o zi în urmă şi a spus: "Am

fost pe muntele Abu şi m-ai pus în dificultate. În prima zi când te-am auzit a fost minunat pentru mine, ceea ce ai spus mi se potrivea; am fost emoţionată şi pătrunsă de cele spuse de tine. Dar apoi am văzut acolo şi *kirtan* - cântece şi dansuri devoţionale - aşa că am hotărât să plec, aşa ceva

nu era pentru mine. M-am dus la staţia de autobuz, dar apăruse o problemă. Am dorit să te aud din nou, aşa că m-am întors. Nu am vrut să pierd nimic din ce spuneai." Probabil că se afla cu adevărat într-o dificultate interioară. A continuat: "Totul era atât de contradictoriu."

Pare contradictoriu doar din cauza ta, contradicţia este în tine. Capul nu se împacă cu inima; ele se află în conflict. Datorită conflictului tău interior, ţie ţi se pare că Ramakrishna şi Krishnamurti se află în conflict. Creează un pod între cap şi inimă şi atunci vei şti că ele nu sunt decât nişte instrumente.

Ramakrishna nu era deloc educat - el nu îşi dezvoltase deloc raţiunea. El avea doar o inimă pură. A dezvoltat doar un centru, pe cel al inimii. Krishnamurti este raţiune pură. El a fost pe mâinile unor raţionalişti viguroşi - Annie Besant, Leadbeater şi teosofii săi. Aceştia au fost cei mai mari creatori de sisteme al acestui secol. Teosofia este unul dintre cele mai mari sisteme create, este absolut raţională. El a fost crescut de raţionalişti; el este raţiune pură. Chiar dacă vorbeşte despre inimă şi iubire, exprimarea sa este raţională, acestea trec prin cap şi nu prin inimă.

Ramakrishna este diferit. Chiar dacă el vorbeşte despre raţiune este non-logic. Totapuri s-a dus la el şi Ramakrishna începuse să înveţe Vedanta de la acesta. Totapuri i-a spus: "Acum înlătură tot acest non-sens devoţional. Părăseşte-o definitiv pe Kali. Până când nu înlături toate acestea eu nu o să te învăţ nimic, deoarece Vedanta nu este devoţiune, ci este cunoaştere."

Ramakrishna i-a spus: "Bine, dar lasă-mă un minut să o întreb pe Mama Kali dacă pot părăsi totul. Permite-mi să mă duc să o întreb."

Acesta este un om orientat spre inimă. Chiar şi pentru a o părăsi temporar trebuia să o întrebe. Şi el a spus: "Ea este atât de iubitoare, încât îmi va permite să plec, aşa că nu te îngrijora."

Totapuri nu a putut înţelege ce a spus Ramakrishna.

Ramakrishna a continuat: "Ea este atât de iubitoare, ea nu m-a refuzat niciodată. Dacă îi spun: <<Mamă, trebuie să te părăsesc deoarece acum învăţ Vedanta şi nu mai pot urma acest non-sens devoţional, aşa că permite-mi să plec>>, ea îmi va permite. Îmi va da libertate totală."

Creează un pod între cap şi inimă şi vei vedea atunci că toţi cei iluminaţi spun acelaşi lucru, doar limbajul diferă.

11. TEHNICI PENTRU A REVELA CENTRII INTERIORI

14.XI.1972, Bombay

SUTRE:

15. Astupând cele şapte deschizături ale capului cu mâinile, spaţiul dintre ochi devine atotcuprinzător.

16. Binecuvântato, când simţurile sunt absorbite în inimă, atinge centrul lotusului.

17. Mintea neatentă, rămâi la mijloc - până când...

Omul există ca şi cum nu ar avea un centru. Viaţa sa este superficială; el trăieşte doar la suprafaţă. Tu trăieşti numai în afară şi niciodată în interior. Nici nu poţi trăi în interior, până când nu îţi găseşti un centru. Nu poţi trăi înăuntru, pentru că deocamdată nici nu ai un interior. Tu nu ai un centru, deţii doar exteriorul. De aceea, noi discutăm mereu despre interior, despre cum să ne cunoaştem, dar acestea nu sunt decât vorbe goale. Înţelegi sensul acestor vorbe, dar nu înţelegi esenţa pe care ele o exprimă. Nu ai existat niciodată acolo, deci cum ai putea să le înţelegi cu adevărat?

Chiar şi când eşti singur, în minte te afli tot într-o mulţime de oameni. Mereu te gândeşti şi te îndrepţi spre alţii. Chiar şi când visezi, visezi despre alţii, tu nu te afli în interior. Când dormi profund, când nu visezi, eşti în interior, dar şi atunci eşti inconştient. Ţine minte acest lucru: când eşti conştient nu exişti în interior, iar când dormi profund eşti inconştient. Deci întreaga ta conştiinţă se află mereu in afară. Ori de câte ori vorbim despre pătrunderea în interior înţelegem cuvintele, dar nu şi esenţa, sensul lor - deoarece sensul nu este revelat de cuvinte, ci acesta apare prin experienţă.

Cuvintele nu au sens. Când spun "înăuntru", înţelegi

cuvântul - dar doar atât, nu şi sensul său. Tu nu ştii ce este acest interior, deoarece nu te-ai aflat conştient în el. Mintea este constant îndreptată spre exterior. Nu ai nici cea mai vagă idee despre sensul acestui "interior", sau despre ce este el.

Prin ceea ce am spus înţeleg următorul lucru: eşti un cerc fără centru - doar o circumferinţă. Centrul există, dar ajungi la el doar atunci când eşti inconştient. În starea de veghe te îndrepţi numai în afară şi datorită acestui lucru viaţa ta nu este niciodată intensă; nu poate fi. Este doar puţin călduţă şi atât. Trăieşti precum un mort sau un zombi. Ai o viaţă moartă. Trăieşti la minim - nu la un vârf maxim, ci la unul inferior. Tot ceea ce poţi spune este doar "eu sunt". Nu eşti mort; asta este tot ceea ce înţelegi tu prin viaţă.

Dar viaţa nu poate fi cunoscută niciodată la suprafaţă. Ea poate fi cunoscută doar în centru. La circumferinţă nu există intensitate, doar o mică căldură. Viaţa ta este într-adevăr foarte neautentică - pentru că cel care nu a trăit cu adevărat, nu poate nici măcar muri, pentru că de fapt era mort de mult. Doar viaţa autentică poate deveni moarte autentică. Atunci moartea este minunată: orice este autentic este frumos. Chiar şi viaţa, dacă este neautentică, este urâtă. Şi viaţa pe care o duci este urâtă, este putredă. Nimic nu se întâmplă. Doar aştepţi şi speri că ceva se va întâmpla undeva, cândva.

În acest moment, viaţa ta nu este decât goliciune şi fiecare moment al ei nu este decât o repetare a trecutului - doar goliciune, deşertăciune. Aştepţi viitorul, sperând că într-o zi se va întâmpla ceva, doar speri. Astfel este pierdut fiecare moment. Nu s-a întâmplat în trecut şi sigur nu se va întâmpla nici în viitor. Ceea ce aştepţi se poate întâmpla doar în momentul prezent, însă pentru aceasta ai nevoie de aspiraţie, de o voinţă pătrunzătoare. Atunci va trebui să te afli înrădăcinat în centru şi nu în circumferinţă. Atunci va trebui să îţi găseşti clipa, momentul.

Noi nu ne gândim deloc la ce suntem, toate gândurile pe care le avem sunt numai prostii. Odată eram împreună cu un profesor în campusul universităţii. Într-o zi a venit la mine foarte neliniştit şi l-am întrebat: "Ce s-a întâmplat?"

"Simt că am febră" - a răspuns el.

Eu citeam ceva şi i-am zis: "Du-te şi dormi. Ia pătura asta şi odihneşte-te."

S-a băgat în pat şi după câteva minute a spus: "Nu, nu am febră. De fapt sunt supărat. M-a insultat cineva şi simt că m-a enervat foarte tare acel om."

Aşa că i-am spus: "Atunci de ce ai spus că simţi că arzi?"

"Nu mi-am putut da seama că eram furios, dar sunt într-adevăr furios. Nu am nici o febră" - a spus el, după care a aruncat pătura. Atunci i-am spus: "Bine dacă eşti nervos ia perna asta. Bate-o şi varsă-ţi nervii

asupra ei. Eliberează-ţi violenţa. Iar dacă perna nu îţi ajunge, atunci sunt şi eu aici. Bate-mă pe mine şi permite-i furiei să iasă."

El a râs, dar râsul era fals - era doar o mască, doar o pictură pe faţa sa. Pe faţa sa a apărut zâmbetul, dar acesta a rămas doar la suprafaţă, nu a pătruns înăuntru, după care a dispărut imediat. Râsul său nu apăruse din interior, era doar ceva pictat. Însă râsul, chiar şi cel fals, creează o pauză, un hiatus. El mi-a zis: "Nu chiar...de fapt nu sunt supărat. Cineva a afirmat ceva faţă de alţii şi m-am simţit jignit, stânjenit. Da, asta este: m-am simţit penibil." I-am spus: "Într-o jumătate de oră ţi-ai schimbat de trei ori părerea despre cum te simţi. Prima oară ai spus că ai febră, apoi că eşti nervos, iar acum spui că te simţi penibil. Care este adevărul?"

"Da, mă simt penibil," a spus el.

"Eşti sigur?" l-am întrebat. "Când ai spus că ai febră şi atunci erai sigur. Erai la fel de sigur şi atunci când ai afirmat că eşti furios. Şi acum iarăşi eşti sigur de acest ultim lucru. Eşti o persoană sau mai multe? Cât timp va continua siguranţa aceasta a ta?"

El a spus: "De fapt, nu ştiu ce simt. Pur şi simplu nu ştiu ce simt. Sunt doar tulburat. Nu ştiu cum să denumesc această stare, jenă, furie, nu ştiu. Şi acesta nu este un moment potrivit ca să discuţi cu mine. Lasă-mă în pace. Tu nu mi-ai vorbit în mod filozofic despre starea mea, ci vorbeşti despre ce este real, autentic, iar acum mă simt şi mai tulburat."

Acest lucru nu se întâmplă doar cu alţii, ci se întâmplă chiar cu tine. Nu eşti niciodată sigur, deoarece siguranţa apare numai din centrare. Tu nu eşti sigur de tine. Aşa că, este imposibil să fii sigur de alţii atunci când nu eşti sigur de tine. În tine nu există decât obscuritate, nimic nu este sigur; totul este vag.

Cineva a venit aici acum două zile şi mi-a spus: "Iubesc o fată şi vreau să mă căsătoresc cu ea." L-am privit adânc în ochi câteva minute, fără să spun nimic. Începuse să se neliniştească şi a zis: "De ce mă priveşti? Mă simt ciudat." Am continuat să îl privesc şi a spus: "Crezi că iubirea mea este falsă?" Eu am tăcut şi l-am privit în continuare. A spus: "De ce crezi că această căsătorie nu este bună? Eu nu m-am gândit prea mult la acest lucru şi de aceea am venit la tine. De fapt, nici nu ştiu dacă iubesc sau nu."

Eu nu am spus nici un cuvânt, doar l-am privit în ochi, iar el devenea neliniştit şi ceea ce era în interior începea să iasă afară.

Tu nu eşti sigur, nu poţi fi sigur de nimic; nici de iubire, nici de prietenie, nici de ură. Nu eşti sigur de nimic, deoarece nu ai un centru. Fără centru nu există certitudine. Toate sentimentele tale de siguranţă, de

certitudine, sunt false şi momentane. Într-un moment anume simţi că eşti sigur de ceva, dar în momentul următor siguranţa a dispărut, asta deoarece în fiecare clipă ai un alt centru. Tu nu ai un centru permanent, cristalizat. Fiecare moment este un centru atomic diferit şi fiecare centru are propriul său "eu". George Gurdjieff obişnuia să spună că omul este o gloată, o aglomerare, o masă de personalităţi. Personalitatea este doar o amăgire, deoarece tu nu eşti o persoană, eşti de fapt mai multe persoane. Deci atunci când cineva vorbeşte în tine, acesta este un centru vremelnic. În următorul moment apare altul. În fiecare clipă, în fiecare situaţie atomică tu simţi certitudinea, dar nu devii niciodată conştient că eşti doar un flux - o multitudine de valuri fără nici un centru. Iar în final vei simţi că viaţa nu a fost decât o pierdere, o risipă, o irosire. Şi trebuie să fie aşa. În ea nu este decât căutare - fără scop, fără ţel.

Tantra, yoga, religia...ele se preocupă, în primul rând, de găsirea unui centru - cum să fii mai întâi individual. Cum să găseşti centrul care persistă în orice situaţie. Apoi, curgerea vieţii, ridicarea şi coborârea valurilor nu te vor mai putea dezrădăcina din centrul în care ai pătruns.

Aceste sutre sunt tehnici de descoperire a centrului. El există deja, deoarece nu există posibilitatea ca o circumferinţă să nu aibe un centru. Cercul există doar prin centru, însă acesta din urmă este uitat. El există, dar noi nu suntem conştienţi, nu ştim cum să îl privim. Nu ştim cum să focalizăm conştiinţa în el.

15. Astupând cele şapte deschizături ale capului cu mâinile, spaţiul dintre ochi devine atotcuprinzător.

Aceasta este una dintre cele mai vechi tehnici - foarte folosită şi de asemenea una dintre cele mai simple. Astupă toate deschizăturile capului - ochii, urechile, nasul, gura. Când toate sunt astupate, conştiinţa ta ce curge în permanenţă în afară este brusc oprită; nu mai poate ieşi.

Poate că nu ai observat, însă dacă îţi opreşti respiraţia pentru un moment, atunci şi mintea se va opri brusc - deoarece cu respiraţia se mişcă şi mintea. Aceasta este o condiţionare a minţii. Trebuie să înţelegi bine ce înseamnă "condiţionare" şi apoi această sutra va fi uşor de înţeles. Pavlov, unul dintre cei mai faimoşi psihologi ruşi, a creat acest termen de "condiţionare" - sau "reflex condiţionat" - un cuvânt care este folosit peste tot în lume. Oricine ştie puţină psihologie cunoaşte acest cuvânt. Două procese

ale gândirii - orice fel de procese - pot deveni atât de asociate încât dacă începi unul celălalt va urma imediat.

Pavlov a lucrat asupra unui câine. El a observat că dacă pui mâncare în faţa unui câine, acesta începe să saliveze şi este pregătit să mănânce. Este ceva natural. Când vede sau când îşi imaginează mâncarea, saliva începe imediat să se producă. Dar Pavlov a asociat acest proces cu un altul. Ori de câte ori câinele saliva în faţa mâncării, Pavlov aprindea un bec în faţa câinelui. Timp de 15 zile când i se dădea mâncare atunci se aprindea şi becul. Apoi în ziua următoare - a 16-a - mâncarea nu mai era adusă în faţa câinelui, însă becul se aprindea. Şi totuşi câinele începea să saliveze, scotea limba ca şi cum ar vedea mâncarea. Însă nu era nici un fel de mâncare, doar lumina becului. În mod natural, nu există nici o asociere între lumina becului şi salivă, asocierea naturală este între salivă şi mâncare. Dar acum, lumina becului a devenit asociată cu saliva şi deci chiar simpla aprindere a becului poate porni procesul de salivare.

Aşa cum a demonstrat Pavlov - şi are dreptate - întreaga noastră viaţă este un proces condiţionat. Mintea este o condiţionare. Aşa că, dacă opreşti ceva anume din această condiţionare, atunci orice altceva asociat cu ea va înceta.

De exemplu, tu nu ai gândit niciodată fără respiraţie. Gândirea este întotdeauna asociată cu respiraţia. Nu eşti conştient de respiraţie, dar ea există în permanenţă, zi şi noapte. Fiecare gând, fiecare proces al gândirii este asociat cu respiraţia. Dacă opreşti respiraţia, gândirea se va opri. Şi dacă cele şapte deschizături ale capului sunt astupate, conştiinţa ta se va opri. Atunci ea rămâne înăuntru şi acest lucru determină apariţia unui spaţiu între ochi. Acest spaţiu pe care îl percepem atunci este cunoscut ca fiind cel de-al treilea ochi.

Dacă toate deschizăturile capului sunt astupate nu te vei mai îndrepta spre exterior, deoarece prin acestea te-ai mişcat întotdeauna spre afară. Atunci vei rămâne înăuntru şi conştiinţa devine concentrată între cei doi ochi. Ea rămâne concentrată între aceşti doi ochi, punct cunoscut sub denumirea de cel de-al treilea ochi. Acel spaţiu devine atotcuprinzător. Sutra spune că în acest spaţiu totul va fi inclus, în el va fi inclusă întreaga existenţă. Dacă poţi simţi spaţiul, ai simţit totul. Atunci ai cunoscut existenţa, totalitatea ei, deoarece acest spaţiu este atotcuprinzător. Nimic nu mai este lăsat în exterior.

Upanishadele spun: “Cunoscându-l pe acesta, cunoşti totul." Aceşti doi ochi pot vedea doar finitul. Cel de-al treilea ochi vede infinitul. Ochii normali văd doar ce este material. Al treilea ochi

vede imaterialul, spiritualul. Cu aceşti doi ochi nu poţi simţi energia, nu poţi vedea niciodată energia; poţi vedea doar materia, însă cu cel de-al treilea ochi ea poate fi văzută.

Această astupare a deschizăturilor capului este o metodă de centrare, pentru că odată ce conştiinţa nu mai poate ieşi, ea rămâne în sursa sa. Sursa sa este cel de-al treilea ochi. Dacă eşti centrat aici, se vor întâmpla multe lucruri extraordinare. Primul este acela că vei descoperi faptul că întreaga lume se află în tine.

Swami Ramateertha obişnuia să spună: "Soarele se mişcă în mine, stelele se mişcă în mine, Luna răsare în mine. Întregul univers se află în mine." Când el a spus acest lucru pentru prima oară, discipolii săi au crezut că a înnebunit. Cum ar putea stelele să se afle în Ramateertha? El însă vorbea despre cel de-al treilea ochi, de spaţiul interior. Când acest spaţiu devine iluminat vei vedea că totul se află în tine şi atunci tu devii universul.

Cel de-al treilea ochi nu este parte din corpul fizic. Acest spaţiu dintre cei doi ochi nu se află în corp. El este spaţiul infinit ce a pătruns în tine. Odată ce este cunoscut nu vei mai fi aceeaşi persoană. În momentul în care cunoşti acest spaţiu, ai cunoscut nemurirea. Atunci pentru ţine nu va mai exista moarte.

Când vei cunoaşte pentru prima oară spaţiul acesta, viaţa ta va fi autentică, intensă şi pentru prima oară va fi vie. Nu va mai exista frică, nu vei mai avea nevoie de securitate. Acum nu vei mai putea fi omorât. Nimic nu ţi se va mai putea lua. Întregul univers îţi va aparţine; de fapt, tu eşti universul. Cei care au cunoscut acest spaţiu au spus extaziaţi: *Aham Brahmasmi!* Eu sunt universul, eu sunt existenţa! Misticul sufist Mansoor a fost ucis doar datorită acestei experienţe. Când a devenit pentru prima dată conştient de acest spaţiu interior a început să plângă şi să spună: "Eu sunt Dumnezeu!" În India el ar fi fost slăvit şi idolatrizat, deoarece India a avut multe fiinţe care au trăit experienţa acestui spaţiu interior. Dar într-o ţară musulmană lucrurile nu sunt atât de simple. Expresia lui Mansoor a fost: *Ana'l haq* - eu sunt Dumnezeu - şi aceasta a fost privită ca fiind ceva antireligios, deoarece musulmanii nu pot concepe ca omul şi Dumnezeu să devină unul. Omul este om - cel creat - şi Dumnezeu este creatorul, deci cum ar putea creatul să devină creator? Din această cauză, afirmaţia lui Mansoor nu a putut fi înţeleasă şi a fost omorât. Însă în timp ce era ucis el râdea. Cineva l-a întrebat: "De ce râzi Mansoor?"

Se spune că a răspuns: "Râd pentru că voi de fapt nu mă omorâţi şi nici nu o puteţi face. Doar vă păcăliţi cu acest corp, iar eu nu sunt acest corp. Eu sunt creatorul acestui univers şi la

începuturi degetul meu a pus în mişcare universul."

În India ar fi fost înţeles. Modul său de exprimare era cunoscut de secole, de milenii în India. Noi ştiam că apare un moment când se ajunge la experimentarea spaţiului interior. Atunci, cel care a reuşit acest lucru atinge infinitul. Iar această realizare este atât de stabilă încât chiar dacă îl ucizi pe Mansoor, el nu îşi va schimba afirmaţia - deoarece în ceea ce îl priveşte nu îl poţi ucide. Acum el a devenit totul. Nu există nici o posibilitate prin care să îl distrugi.

După Mansoor, sufiştii au învăţat că este mai bine să rămână tăcuţi. Astfel în tradiţia sufistă, discipolii au fost mereu învăţaţi următorul lucru, "Oricând realizezi experienţa celui de-al treilea ochi, rămâi tăcut şi nu spune nimic. Când se întâmplă acest lucru stai tăcut, nu spune nimic sau vorbeşte doar despre ceea ce vor oamenii să audă."

Acum islamul este împărţit în două tradiţii: cea obişnuită - exoterică; şi cea reală, sufismul - esoterică. Sufiştii au rămas tăcuţi deoarece au învăţat de la Mansoor că dacă vorbeşti, atunci când descoperi cel de-al treilea ochi, te vei afla în dificultate - şi acest lucru nu ajută pe nimeni.
Spaţiul tău interior devine întreg spaţiul - spune sutra.

16. Binecuvântat-o, când simţurile sunt absorbite în inimă, atinge centrul lotusului.

Fiecare tehnică este bună pentru un anumit tip de minte. Tehnica anterioară acesteia o pot folosi mulţi. Este simplă şi nu foarte periculoasă. O poţi folosi foarte uşor şi nici nu este nevoie să îţi astupi deschizăturile cu mâinile. Astuparea lor este necesară, dar o poţi face cu orice altceva: pentru urechi poţi folosi vată şi pentru ochi o mască. Ceea ce se cere este astuparea lor completă pentru câteva, momente - sau pentru câteva secunde. Încearcă. Când eşti în pat, închide brusc toate deschizăturile, pentru câteva secunde şi vezi ce se întâmplă înăuntru.

Când te simţi sufocat, stai aşa - până când devine de nesuportat, deoarece şi respiraţia va fi închisă. Continuă până când nu mai poţi suporta. Însă când ajungi în acest punct, nu vei mai fi capabil deloc să îţi destupi deschizăturile, dar nu te îngrijora. Forţa interioară va deschide tot ce ai acoperit. În ceea ce te priveşte, continuă. Când apare sufocarea, acesta este momentul - deoarece sufocarea va distruge toate asociaţiile vechi. Dacă poţi continua încă câteva momente, va fi bine. Va fi dificil şi intens, vei simţi că mori - dar să nu îţi fie frică, deoarece nu poţi muri. Nu poţi muri doar prin astuparea acestor deschizături. Deşi pare paradoxal momentul în care se poate o trezire este atunci când simţi că eşti

aproape de moarte.

Dacă continui, dacă insişti, brusc totul va fi iluminat. Vei simţi spaţiul intern ce se răspândeşte şi cum totul este inclus în el. Atunci deschide-ţi orificiile astupate. Continuă acest lucru mereu şi mereu. Oricând ai timp, încearc-o. Dar nu o practica. Poţi practica oprirea respiraţiei pentru câteva momente, dar practica nu va ajuta la nimic. Este nevoie de o zguduire bruscă. În acel impuls subit, curentul ce curge prin vechile canale ale fiinţei tale se opreşte şi i se deschide o nouă cale.

Mulţi practică această tehnică chiar şi astăzi - multe persoane în toată India. Însă aceasta e problema că ei o practică şi ea este o metodă subită, bruscă. Dacă o practici, nu se va întâmpla nimic. Dacă te arunc brusc afară din cameră, gândurile ţi se vor opri. Însă dacă vom face aceasta zilnic, atunci nu se va mai întâmpla nimic - va deveni doar un obicei mecanic. Deci nu o practica. Doar încearc-o atunci când poţi. Atunci vei deveni brusc conştient de spaţiul interior. Acesta apare conştiinţei tale doar când eşti aproape de moarte, când te afli pe muchia dintre viaţă şi moarte. Când simţi: "Nu mai pot continua nici măcar un moment, moartea este aproape" - acesta este momentul potrivit. Persistă! Nu-ţi fie teamă. Moartea nu se produce aşa de uşor. Până acum nici o persoană nu a murit folosind metoda aceasta.

Nu poţi muri, deoarece există nişte siguranţe de protecţie, înainte de moarte devii inconştient. Dacă eşti conştient şi simţi că o să mori, nu-ţi fie frică. Eşti încă conştient, deci nu poţi muri. Iar dacă devii inconştient, atunci respiraţia va reporni singură. Poţi folosi tampoane pentru urechi şi aşa mai departe. Mâinile nu sunt neapărat necesare. Ele se foloseau ca un ajutor pentru a elibera deschizăturile atunci când eşti aproape să devii inconştient, astfel ca viaţa să poată reporni. Poţi folosi tampoane pentru urechi, mască pentru ochi, dar nu folosi nimic pentru nas şi gură, deoarece astuparea lor poate fi fatală. Cel puţin nasul trebuie să rămână deschis, adică acoperit doar cu mâinile. Şi dacă devii într-adevăr inconştient, deşi niciodată nu se poate ajunge până în acest punct, mâinile se vor moleşi şi vei putea respira. Deci există anumite siguranţe de protecţie. Metoda aceasta poate fi folosită de majoritatea oamenilor.

Dar metoda pe care o vom discuta acum, este bună doar pentru aceia care au inima dezvoltată, pentru cei care sunt iubitori, sentimentali, plini de afectivitate. Această metodă poate fi folosită doar de persoanele orientate spre inimă. Deci mai întâi trebuie înţeles cum este o astfel de persoană şi apoi poate fi înţeleasă foarte uşor si metoda în sine.

Cel orientat spre inimă, simte totul în inimă. Dacă îl iubeşti, inima va fi cea plină de iubire, nu capul său. O persoană orientată spre cap, chiar atunci când este iubită, va simţi iubirea în cap, o va simţi cerebral. El se va gândi la aceasta, va plănui, o va judeca. Chiar şi iubirea sa, de fapt, este un efort deliberat al minţii.

Un om sentimental trăieşte fără raţiune. Bineînţeles că şi inima are raţiunea sa, dar el trăieşte fără judecată. Dacă cineva te întreabă: "De ce iubeşti?" şi tu îi răspunzi, atunci eşti o persoană orientată spre cap. Insă dacă spui: "Nu ştiu, doar iubesc" - înseamnă că eşti orientat spre inimă.

Chiar şi dacă spui că iubeşti pentru că este ceva frumos, aceasta este tot o judecată. Pentru cineva orientat spre inimă, altcineva este frumos pentru că el iubeşte. Persoana orientată spre cap, iubeşte pe cineva deoarece obiectul iubirii sale este frumos. La el mai întâi apare raţiunea şi apoi iubirea. La persoana orientată spre inimă apare mai întâi iubirea şi apoi, restul. Tipul sentimental este centrat în inimă şi orice i se întâmplă atinge inima.

Observă-te pe tine. În viaţa pe care o ai se întâmplă multe lucruri în fiecare moment. Unde te ating acestea pe tine? Treci pe stradă şi vezi un cerşetor. Unde eşti atins de acesta? Începi să te gândeşti la situaţia economică? Începi să te gândeşti cum poate fi oprit cerşitul sau cum poate fi creată o societate fără cerşetori? Dacă da, atunci eşti orientat spre cap. Pentru tine cerşetorul va fi doar o situaţie, doar nişte date, nişte informaţii. Inima celui orientat spre cap nu este atinsă de cereşetor, doar capul este atins. Nu va face ceva pentru cerşetor - nu! El va face ceva pentru comunism, ceva de viitor, o utopie. El poate îşi va dedica întreaga viaţă ca să pună în aplicare un astfel de vis, dar nu va face nimic aici şi acum, pentru cerşetor.

Mintea acţionează întotdeauna numai în viitor; inima este întotdeauna numai aici şi acum. O persoană inimoasă va face ceva pentru cerşetor chiar în acel moment. Acest cerşetor este o individualitate, nu o informaţie. Pentru cel raţional, cerşetorul este doar o figură matematică. Pentru acesta problema o constă opritul cerşitului şi nu un ajutor dat cerşetorului - acesta este neimportant. Deci observă-te. În multe situaţii observă-ţi acţiunile. Te preocupă capul sau inima? Dacă simţi că eşti orientat spre inimă, atunci această metodă este bună pentru tine. Însă trebuie să ştii că fiecare încearcă să se păcălească cu faptul că el este orientat spre inimă. Oricine încearcă să simtă că este o persoană sentimentală, iubitoare - deoarece iubirea este o necesitate şi nimeni nu este liniştit dacă vede că nu are iubire, că nu are inimă. Deci toţi încearcă să creadă că sunt iubitori, dar credinţa nu ajută.

Observă-te într-un mod imparţial, ca şi cum ai observa pe altcineva şi atunci decide - nu este nevoie deloc să te păcăleşti, pentru că acest lucru nu este de nici un ajutor. Chiar dacă te păcăleşti, ceea ce este uşor de făcut, nu poţi păcăli însă şi tehnica, iar atunci aceasta nu îţi va aduce nimic.

Oamenii vin la mine şi eu îi întreb în ce categorie intră. Dar nu ştiu şi nici nu s-au gândit ce fel de tip sunt. Au doar nişte vagi impresii despre ce sunt, iar acestea, în cele mai multe cazuri, nu sunt decât rodul imaginaţiei. Ei au anumite idealuri, imagini-de-sine şi gândesc - sau mai degrabă doresc - ca ei să fie acele fiinţe fantasmagorice. Însă nu sunt şi de multe ori se dovedeşte că sunt exact opusul acestora.

O persoană care insistă asupra faptului că este orientată spre inimă poate face asta doar pentru că simte absenţa trezirii inimii şi îi este teamă. Nu poate trăi cu ideea că în el nu este trezit centrul inimii.

Priveşte lumea! Dacă toţi ar fi inimoşi, miloşi, precum spun, atunci lumea nu ar mai fi aşa de crudă şi nemiloasă. Dar aici, în lumea noastră, ceva nu merge. Inima nu există. Şi nici nu a fost vreodată antrenată pentru a exista aici. Mintea însă a fost antrenată şi de aceea se află aici. Există şcoli, colegii, universităţi, unde în toate se urmăreşte dinamizarea mentalului, a creierului, însă nici o instituţie nu urmăreşte trezirea centrului inimii. Şi dezvoltarea minţii, antrenarea minţii, este profitabilă, este recompensată; antrenarea şi trezirea inimii este periculoasă. Dacă ţi se va trezi centrul inimii vei deveni absolut nepotrivit cu lumea, deoarece la ora actuală întreaga umanitate se bazează pe raţiune.

Dacă îţi dezvolţi inima, nu te vei mai potrivi, nu te vei mai încadra în şablonul existent. Când întreaga lume se va îndrepta spre dreapta, tu o vei lua spre stânga. Oricând, oriunde vei simţi nepotriviri şi tot felul de dificultăţi. Cu cât omul devine mâi civilizat, cu atât inima sa va fi mai umbrită de raţiune. Noi am uitat complet de centrul inimii - că există sau că trebuie dezvoltat. Din această cauză astfel de metode, ce pot da rezultate cu foarte mare uşurinţă, nu aduc niciodată efectele scontate.

Majoritatea religiilor - creştinişmul, islamismul, hindusmul şi altele - sunt bazate pe tehnici ale inimii. Ele se bazează pe fiinţe orientate spre inimă. Cu cât este mai veche religia, cu atât acest lucru este mai înrădăcinat în ea. În perioada când erau scrise Vedele şi se dezvolta hinduismul, existau multe persoane orientate spre inimă. Atunci era greu de găsit o persoană orientată spre minte, iar acum este invers. Nu te poţi ruga, deoarece rugăciunea este a inimii. De aceea în creştinism rugăciunea a

devenit dificilă. Biserica catolică este în special orientată spre rugăciune.

În creştinism nu există meditaţie, iar acum cei din Occident sunt atraşi foarte mult de meditaţie. Nimeni nu mai merge la biserică - şi chiar dacă o face, o face doar ca pe o formalitate, religie de duminică - deoarece rugăciunea este necunoscută celor din Occident. Meditaţia este orientată spre minte, iar rugăciunea spre inimă. Sau putem spune că rugăciunea este o meditaţie pentru cei îndreptaţi spre inimă.

Tehnica din această sutra este orientată tot spre inimă, este pentru persoane îndreptate spre inimă.

Deci ce trebuie făcut în această metodă? *Când simţurile sunt absorbite în inimă....* Încearcă! Este posibil în multe feluri. Atingi pe cineva; dacă eşti orientat spre inimă, această atingere ajunge imediat în inima ta şi îi poţi simţi calitatea. Dacă atingi mâna unui om orientat spre minte, mâna sa va fi rece - nu rece fizic, ci chiar calitatea ei este rece. Mâna va fi apatică, lipsită de viaţă. Dar dacă omul este orientat spre inimă, atunci mâna sa va avea o căldură ce îţi va da senzaţia că mâna sa se topeşte în tine. Vei simţi că în tine curge ceva din mâna sa şi acolo va exista o întâlnire, o comunicare plină de căldură.

Această căldură vine din inimă, ea nu poate veni niciodată din cap; deoarece capul este rece, calculat. Inima este caldă, necalculată. Capul gândeşte întotdeauna cum să ia mai mult, inima simte cum să dea mai mult. Căldura este doar o dăruire - o dăruire de energie, de vibraţii interioare, de viaţă. Iar dacă persoana respectivă te va îmbrăţişa, vei simţi o profundă contopire cu ea.

Atinge! închide ochii şi atinge orice. Atinge-ţi iubitul sau iubita, copilul sau mama sau prietenul sau un copac, o floare sau doar pământul. închide ochii şi simte o comunicare între inimă şi pământ, dinspre inimă spre o floare. Simte că mâna ta este doar inima care s-a alungit pentru a atinge pământul. Lasă sentimentul de atingere să fie legat direct de inimă.

Asculţi muzică. Nu o asculta cu capul. Uită de cap şi simte că nu îl ai, nu mai ai cap. Este bine să ai în dormitor o poză care te înfăţişează pe tine fără cap. Concentrează-te asupra ei; eşti fără cap şi nu trebuie să îi permiţi acestuia să apară. Când asculţi muzică, ascultă cu inima, din inimă. Simte muzica venind spre inimă şi lasă inima să vibreze odată cu aceasta. Lasă-ţi simţurile să fie unite în inimă, nu în cap. Încearcă acest lucru cu toate simţurile şi simte din ce în ce mai mult că fiecare din ele se orientează spre inimă şi se dizolvă acolo.

Inima este lotusul. Fiecare simţ este doar deschiderea

lotusului, petalele sale. Mai întâi încearcă să îţi asociezi simţurile cu inima. În al doilea rând, "gândeşte-te" că fiecare simţ merge adânc în inimă şi este absorbit în ea. Când sunt realizate aceste două lucruri, doar atunci simţurile vor începe să te ajute. Ele te vor conduce spre inimă şi aceasta va deveni un lotus.

Acest lotus al inimii îţi va da o centrare. Şi odată ce cunoşti centrul inimii este foarte uşor să-ţi conştientizezi centrul buricului, foarte uşor. Această sutra nici nu mai menţionează acest lucru - nu este nevoie. Dacă eşti absorbit total în inimă iar raţiunea şi-a încetat lucrul, atunci vei descoperi centrul abdomenului. Din inimă se deschide o uşă spre abdomen. Este mult mai greu să cobori în abdomen direct din cap. Iar dacă te afli între cap şi inimă, de asemenea este dificil să cobori în abdomen. Şi odată ce eşti absorbit în buric ai trecut dincolo de inimă. Ai coborât în centrul fundamental - originar.

Din acest motiv, rugăciunea ajută. De aceea, Iisus a putut spune: "Dumnezeu este iubire." Nu este exact aşa, însă iubirea este uşa. Dacă iubeşti profund pe cineva - pe oricine, nu contează.... Iubirea este cea care contează; obiectul iubirii nu are importanţă. Când eşti trezit în iubire cu cineva, când această iubire este atât de profundă încât nu mai există nici o relaţie cu capul, când doar inima funcţionează, atunci această iubire va deveni rugăciune şi iubitul sau iubita va deveni divinul.

Ochiul inimii nu poate vedea altceva şi din această cauză la fel se întâmplă şi cu iubirea obişnuită. Dacă te îndrăgosteşti de cineva, acela va fi divin pentru tine. Capul însă va distruge totul, mai devreme sau mai târziu, dacă iubirea nu este profundă; însă în clipa când iubirea a fost trezită iubita sau iubitul devine divin. Mintea va distruge această iubire, deoarece doreşte să deţină controlul asupra a tot. Chiar şi iubirea trebuie controlată. Şi odată ce mintea începe să conducă, totul este distrus.

Dacă poţi să iubeşti fără ca acolo să intervină sau să apară capul, atunci iubirea ta este menită să devină rugăciune şi iubirea va deveni uşa. Iubirea te va face să fii centrat în inimă - şi odată ce eşti centrat în inimă automat vei coborî adânc în centrul buricului.

17. Mintea neatentă, rămâi la mijloc - până când...

Această sutra este scurtă. Ca orice altă sutra ştiinţifică, este scurtă, dar chiar aceste câteva cuvinte îţi pot transforma total viaţa. Rămâi la mijloc.... Buddha şi-a bazat toate tehnicile de meditaţie doar pe această sutra. Calea sa este cunoscută sub numele de calea de mijloc - *majjhim nikai*. Buddha spune, "Rămâi mereu la mijloc."

Odată, Prinţul Shravan a fost iniţiat de Buddha în ordinul sannyasin - al asceţilor, al celor care renunţă la lume. Acest prinţ era un om deosebit şi când a fost iniţiat întregul său regat a rămas mut de uimire. Oamenii nu puteau crede că el ar putea deveni sannyasin. Nimeni nu îşi imaginase acest lucru, deoarece prinţul era un om materialist - el făcea tot ce dorea si ducea totul la extreme. Vinul şi femeile erau mediul său.

Într-o zi, Buddha a poposit în oraş, iar prinţul s-a dus la *darshan* - la întâlnirea spirituală. Prinţul a căzut la picioarele lui Buddha şi a spus: "Iniţiază-mă. Voi renunţa la această lume."

Cei care îl însoţise pe prinţ nici măcar nu au realizat ce spusese...totul a fost foarte brusc. Aşa că l-au întrebat pe Buddha: "Ce se întâmplă? Este un miracol. Shravan nu ar fi făcut niciodată acest lucru, el a trăit numai în lux. Până acum nici nu ne puteam gândi că Shravan va dori să fie sannyasin, ce s-a întâmplat? Trebuie să-i fi făcut tu ceva."

Buddha a răspuns: "Nu am făcut nimic. Mintea se poate îndrepta uşor de la o extremă la alta. Aceasta este natura ei - să se mişte de la o extremă la alta. Aşa că Shravan nu face ceva nou. Trebuia să vă aşteptaţi la aşa ceva. Vă miraţi deoarece nu cunoaşteţi natura minţii."

Mintea se mişcă mereu de la o extremă la alta. Acest lucru se întâmplă în fiecare zi: o persoană înnebunită după bogăţii şi lux renunţă la totul, devine un fachir dezbrăcat. Noi gândim: "Ce miracol!" Dar nu este un miracol - este o lege foarte naturală. O persoană care nu a fost ahtiată după bogăţii nu va renunţa la nimic, deoarece nu te poţi îndrepta spre o extremă decât dacă te afli în alta - exact ca un pendul.

O persoană care caută bunăstarea, bogăţiile, la un moment dat va fi înnebunită de contrariul acestora, dar nebunia va continua - aşa este mintea. O persoană care a trăit doar pentru sex, poate să devină abstinentă, se poate îndrepta spre izolare, dar nebunia şi obsesia va continua. Înainte trăia doar pentru sex, acum va trăi doar pentru a fi împotriva sexului - dar atitudinea rămâne aceeaşi.

Aşa că un *brahmachari*, un celibatar, un abstinent, nu a depăşit sexul; întreaga sa minte este orientată spre sex. El acum este împotriva sa, dar nu l-a depăşit. Doar prin calea de mijloc se poate depăşi ceva, niciodată prin extreme. Buddha a spus: "Trebuia să vă aşteptaţi la aşa ceva. Nu s-a întâmplat nici un miracol. Aşa lucrează mintea."

Shravan a devenit un cerşetor, un sannyasin. El a devenit un *bhikku*, un călugăr, şi în curând ceilalţi discipoli au început să

observe că acum el se îndrepta spre cealaltă extremă. Buddha nu a cerut niciodată nimănui să umble gol, dar Sharvan umbla dezbrăcat. Buddha nu a fost niciodată în favoarea ideii de a umbla gol. El spunea: "Aceasta nu este altceva decât o altă extremă." Sunt persoane care consideră hainele ca fiind viaţa lor, sunt persoane care umblă dezbrăcate - dar toate cred în acelaşi lucru. Buddha nu a impus niciodată goliciunea, dar Sharavan a umblat mult timp gol. Era singurul său discipol care umbla gol. Acesta începuse să se tortureze pe sine. Buddha le permitea discipolilor să mănânce o dată pe zi, dar Shravan mânca o dată la două zile. Începuse să slăbească. În timp ce alţi discipoli meditau sub umbra copacilor, el nu făcea niciodată aşa, ci stătea mereu numai sub arşiţa soarelui. Era un bărbat frumos şi avea un corp minunat, dar după şase luni nimeni nu l-a mai putut recunoaşte. Devenise urât, negricios, ars.

Buddha s-a dus la Shravan într-o noapte şi l-a întrebat: "Shravan, am auzit că înainte de a fi iniţiat, când erai prinţ, obişnuiai să cânţi la *vina*, la sitar şi cântai bine. Am venit să te întreb ceva: dacă corzile sitarului nu sunt întinse ce se întâmplă?"

Shravan a spus: "Atunci nu se mai poate cânta."

Buddha l-a mai întrebat: "Dar dacă corzile sunt prea întinse, ce se întâmplă?"

"Atunci muzica nu poate fi cântată, nu poate fi creată. Corzile trebuie să se afle într-o poziţie de mijloc - nici prea strânse şi nici prea moi, exact la mijloc. Este uşor de cântat la vina, însă doar un maestru poate poziţiona corzile aşa cum trebuie ele să fie, exact la mijloc" - a spus Shravan.

Buddha a mai zis: "Atâta am să îţi spun după cele şase luni în care te-am observat: în viaţă apare muzica doar atunci când corzile nu sunt nici prea strânse şi nici prea moi, doar când se află la mijloc. Este uşor să renunţi, dar doar un maestru ştie cum să fie la mijloc. Shravan, fii un maestru, lasă corzile vieţii să se afle la mijloc - în orice. Nu te îndrepta spre nici o extremă. Orice are două extreme, dar tu rămâi în mijloc."

Mintea însă tot timpul uită, este neatentă. De aceea sutra spune: Mintea neatentă.... Tu vei auzi acest lucru, vei înţelege, dar mintea nu va băga în seamă nimic. Ea va alege întotdeauna extremele. Mintea este fascinată de extreme. De ce? Deoarece în mijloc ar muri. Priveşte un pendul: se poate mişca întreaga zi dacă atinge extremele. Când atinge extrema stângă el atinge momentul care îl va propulsa spre cea dreaptă. Când se duce spre dreapta să nu crezi că asta este tot, ci acumulează energie pentru a se duce spre stânga. Şi în acest fel extremele sunt atinse

mereu: dreapta-stânga, stânga-dreapta.

Însă lasă-l în mijloc şi atunci momentele de acumulare dispar. Atunci pendulul nu mai are energie, deoarece energia apare dintr-o extremă. Apoi aceasta îl aruncă în cealaltă extremă şi tot aşa - este un cerc...pendulul continuă să se mişte. Dar lasă-1 la mijloc şi mişcarea se va opri.

Mintea este ca un pendul şi în fiecare zi, dacă o observi, vei vedea, vei cunoaşte acest lucru. La un moment dat te decizi în favoarea unui anumit lucru, apoi te îndrepţi spre cu totul altceva. Eşti furios, apoi te căieşti. Te decizi: "Gata, este îndeajuns. Nu o să mă mai înfurii niciodată." Dar atunci nu vezi extrema.

"Niciodată" este extrema. Cum poţi fi atât de sigur că nu vei mai face asta niciodată? Ce spui? Mai gândeşte-te chiar niciodată? Adu-ţi aminte de trecut, de câte ori nu ai mai spus aşa ceva? Când promiţi: "Nu voi mai fi niciodată furios" - nu ştii că astfel te îndrepţi spre cealaltă extremă.

Acum te căieşti, te simţi rău. Imaginea ta este zdruncinată, în acel moment, nu mai poţi spune că eşti un om bun, că eşti religios. Ai fost furios, cum ar putea un om religios să fie furios? Cum ar putea un om bun să fie furios? Şi atunci te căieşti pentru a-ţi recâştiga bunătatea. Te simţi liniştit, cel puţin în ochii tăi - acum te-ai căit şi te-ai decis să nu mai fii furios. Vechea imagine s-a reaşezat la locul ei, în şablon, în matriţă. Acum te simţi liniştit, ai ajuns la altă extremă.

Mintea care spune: "Acum nu va mai apare furia"- va deveni din nou furioasă. Iar atunci vei uita complet de regretele şi de căinţa ta. După furie, va apare iarăşi căinţa şi te vei decide din nou să nu mai fii furios şi în acest mod nu vei simţi niciodată amăgirea prin care treci. Mereu s-a întâmplat la fel.

Mintea se mişcă din furie în regrete, din regrete în furie. Rămâi în mijloc. Nu fi furios şi nu te căi. Dacă totuşi ai fost, atunci, te rog, fă următorul lucru: nu te căi. Nu te îndrepta spre cealaltă extremă. Rămâi în mijloc. Spune: "Am fost furios şi sunt un om rău, violent. M-am enervat. Aşa sunt eu." Dar nu te căi; nu trece în cealaltă extremă. Stai în mijloc. Dacă poţi rămâne acolo nu vei mai acumula momentul şi energia nu va mai fi furioasă.

Ce se înţelege prin acest *până când* din finalul sutrei? Până când explodezi! Stai în mijloc până când mintea moare, până când nu mai există. Stai în mijloc până când nu mai este nici o minte. Dacă ea se află în extreme, atunci la mijloc se află non-mintea.

Dar acesta este cel mai dificil lucru de făcut. Pare uşor, pare simplu; crezi că îl poţi face. Şi te simţi bine dacă te gândeşti că nu va mai exista căinţă. Încearcă acest lucru şi vei şti, prin

propria experienţă, că mintea va insista mereu să apară căinţa, atunci când eşti furios.

Soţii se ceartă mereu şi de secole întregi aceştia au dat în permanenţă sfaturi despre cum să iubeşti şi cum să trăieşti - dar ei continuă să se certe. Freud a conştientizat faptul că atunci când iubeşti - ceea ce înţeleg oamenii prin iubire - totodată vei şi urî. Dimineaţa este iubire, iar seara apare ura şi pendulul continuă să se mişte. Fiecare soţ şi soţie cunoaşte acest lucru. Freud spune că dacă un cuplu nu se va mai certa, atunci ei pot să ştie că iubirea deja a murit. Acea aşa-zisă iubire, care exista împreună cu ura şi cearta nu mai poate exista dacă ura lipseşte - aşa că dacă vezi un cuplu ce nu se ceartă să nu crezi că acela este un cuplu ideal. Nu este un cuplu. Cei doi trăiesc în paralel, nu unul cu celălalt. Ei sunt ca două linii paralele care nu se întâlnesc niciodată, nici chiar în ceartă. Mintea trebuie să se îndrepte spre ceea ce este opus, iar psihologii ne dau un sfat mai bun - mai pătrunzător. Aceştia spun că, dacă vrei să iubeşti cu adevărat; cu mintea - atunci să nu te temi de ceartă, de conflictele amoroase. Trebuie să te cerţi, să te lupţi cu adevărat, dacă vrei să ajungi la opusul acestei certe - adică la o iubire autentică. Când te cerţi cu soţia, nu evita acest lucru; altminteri şi iubirea va fi evitată. Când a apărut cearta, du-o până la capăt. Până seara vei fi capabil să iubeşti: mintea a obţinut, a acumulat momentul. Iubirea obişnuită nu poate exista fără ceartă, fără ură, deoarece acestea sunt cele două mişcări ale minţii. Doar o iubire ce nu este a minţii poate exista fără ură, însă aceasta este un lucru cu totul diferit.

Un buddha care iubeşte...este cu totul altceva. Dar dacă Buddha te iubeşte, tu nu te vei simţi bine deoarece acolo nu există ceartă, ură. Va fi doar ceva dulce şi dulce şi dulce - şi pentru tine plictisitor, deoarece condimentele nu apar decât prin luptă. Un buddha nu poate fi furios, nu poate urî, el poate doar iubi. Tu nu îi vei simţi iubirea, deoarece poţi simţi doar ceva ce are un opus, poţi simţi ceva doar prin contrast.

Când Buddha s-a întors în oraşul său natal, după 12 ani, soţia sa nu s-a dus să îl întâmpine. Întreg oraşul a ieşit în întâmpinarea sa, cu excepţia soţiei sale. Buddha a zâmbit şi i-a spus lui Ananda: "Yasodhara nu a venit. O cunosc bine. Se pare că încă mă mai iubeşte. Este mândră şi se simte rănită. Credeam că 12 ani înseamnă destul pentru a i se şterge iubirea, dar se pare că încă mă iubeşte - este încă furioasă. Nu a venit să mă întâmpine. Trebuie să mă duc acasă."

Şi s-a dus la fostul său palat. Ananda era cu el, îl urma mereu. Când Ananda a dorit să fie iniţiat, el i-a pus o condiţie pe care

Buddha a acceptat-o: aceea de a fi mereu în preajma sa. Ananda era fratele său mai mare.

Ananda l-a urmat până în palat şi acolo Buddha i-a spus: "Măcar acum nu mă mai urma deoarece, ea o să fie foarte furioasă. Eu mă întorc după 12 ani şi când am plecat nici măcar nu i-am spus. Este încă furioasă, aşa că nu veni cu mine; altminteri va crede că nici măcar acum nu îi permit să spună nimic. Probabil că vrea să spună multe lucruri, aşa că nu veni cu mine."

Buddha a intrat. Bineînţeles că Yasodhara era ca un vulcan gata să erupă. Şi a erupt. A început să plângă, să se jelească şi să spună tot felul de cuvinte. Buddha a stat, a aşteptat şi după un timp, când a început să se mai liniştească şi a realizat faptul că el nu scosese nici un cuvânt, şi-a şters ochii, s-a uitat la el şi Buddha a spus: "Am venit să îţi spun că am realizat ceva. Am cunoscut ceva. Dacă te linişteşti îţi pot da mesajul - adevărul pe care l-am realizat. Am tăcut pentru ca tu să treci prin această izbucnire, prin această descărcare - 12 ani este un timp îndelungat. Trebuie să fi adunat multe şi mânia ta este de înţeles; mă aşteptam la aşa ceva. Acest lucru arată că încă mă iubeşti. Însă există o iubire mai mare, mai presus de cea pe care o cunoşti şi doar datorită acelei iubiri m-am întors pentru a-ţi transmite mesajul."

Dar Yasodhara nu a putut simţi acea iubire. Este dificil de simţit, deoarece aceasta este atât de tăcută încât pare că nu există. Când mintea dispare, atunci apare un alt gen de iubire, o iubire fără un opus. Când mintea se dizolvă, ceea ce va apare în locul ei nu se va mai afla în dualitate. Prin minte există întotdeauna un pol opus, în ea există mereu polaritatea, aceasta se mişcă ca un pendul. Această sutra este minunată şi prin ea se pot produce miracole.

Practic-o! Iar această sutra este pentru întreaga ta viaţă. Nu o poţi practica doar câteodată, trebuie să fii în continuu conştient. Când te plimbi, când mănânci, când alergi, în orice - rămâi în mijloc. O poţi încerca doar un timp anume şi vei simţi apariţia unei linişti, a unei tăceri; vei simţi în tine dezvoltarea unui centru al tăcerii.

Chiar dacă nu reuşeşti să te afli exact în mijloc măcar urmăreşte acest lucru. Cu timpul vei şti ce este centrul. În orice situaţie te afli - ură, iubire - aminteşte-ţi mereu de polul opus şi rămâi în mijloc. Iar mai devreme sau mai târziu te vei împiedica exact de punctul de mijloc.

Odată ce îl cunoşti, nu îl mai poţi uita, deoarece punctul de mijloc este dincolo de minte. Acest punct de mijloc este spiritualitatea.

12. DINCOLO DE MINTE, SPRE SURSA ULTIMĂ

15.XI.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Te rog explică funcţiile centrului de la nivelul abdomenului, ale celui de-al treilea ochi şi ale coloanei.

2. Ascetismul lui Buddha apare ca fiind opus vieţii lumeşti şi nu pare o cale de mijloc. Te rog, explică acest lucru.

3. Care sunt căile practice prin care se poate dezvolta centrul de la nivelul inimii?

4. Trebuie cumva ca o persoană să iubească în sensul căii-de-mijloc sau să fie intens în ambii poli şi în ai iubirii şi în cei ai urii?

1. Aseară ai spus că, odată cu zorile Iluminării, spaţiul dintre cele două sprâncene devine atotcuprinzător. Într-o altă zi ai spus că toţi cei Iluminaţi sunt centraţi în zona buricului, iar în altă zi ne-ai explicat rolul firului de argint din interiorul coloanei. Astfel, am aflat multe despre aceşti trei centri, centri care sunt rădăcinile omului. Te rog, explică semnificaţia şi funcţiile relative ale acestor centri fundamentali.

Lucrul fundamental ce trebuie cunoscut despre aceşti centri este următorul: oricând eşti centrat în interior, în acel moment, oricare ar fi centrul, cobori în centrul buricului. Dacă eşti centrat în inimă, inima nu este relevantă - centrarea este importantă. Sau dacă eşti centrat în cel de-al treilea ochi, însă nu acesta este lucrul cel mai important. Ceea ce este important este faptul că acum conştiinţa ta este centrată. Deci, oricare ar fi punctul de centrare, odată ce esti centrat - oriunde - centrarea ta fundamentală va fi la nivelul buricului.

Centrul de existenţă fundamental este buricul, însă centrul tău funcţional poate exista oriunde. Din acel centru vei coborî automat în buric. Nu este nevoie să te gândeşti la asta. Şi acest lucru nu se întâmplă doar cu centrul inimii şi al capului.

Centrarea este importantă, dar este foarte dificil să te afli centrat în cap, în raţiune. Inima este bazată pe iubire, credinţă, devoţiune. Capul se bazează pe îndoială şi pe negaţie.

Să fii total negativ este aproape imposibil şi la fel de imposibil este să fii total îndoielnic. Dar uneori s-a întâmplat chiar şi acest lucru, deoarece imposibilul se produce întotdeauna. Uneori, dacă îndoiala ta ajunge la o asemenea intensitate încât să nu mai existe nimic în care să crezi, nici chiar în îndoiala minţii, dacă îndoiala se întoarce asupra ei înşişi şi totul devine îndoială, atunci vei coborî imediat în buric. Dar acesta este un fenomen foarte rar. Încrederea este mai uşoară. Poţi crede în ceva în totalitate - aceasta este mai uşoară decât îndoiala. Poţi spune mai uşor da decât nu. Deci, chiar dacă eşti centrat în cap, centrarea este importantă: vei coborî în rădăcinile existenţei tale. Deci poţi fi centrat oriunde. În coloană, în inimă, în cap. Sau poţi găsi alt centru.

Budiştii vorbesc despre nouă chakra - nouă centri dinamici din corp. Hinduşii vorbesc despre şapte chakra,tibetanii vorbesc despre treisprezece. Dar poţi să îţi descoperi tu însuţi centrii, fără să îi studiezi pe ai altora.

Orice punct din corp poate fi un obiect al centrării. De exemplu, tantra foloseşte centrul sexului pentru aceasta. Tantra are tehnici de aducere a conştiinţei în acest centru. Şi centrul sexului este bun. Taoiştii au folosit ca centru pentru concentrare degetul mare de la picior. Du-ţi conştiinţa în degetul mare de la picior; rămâi acolo, uită de restul corpului. Lasă-ţi întreaga conştiinţă să existe acolo. Nu are importanţă pe ce anume te centrezi - importantă este centrarea. Ceea ce se întâmplă, se întâmplă datorită centrării şi nu centrului - ţine minte asta. Centrul nu este semnificativ, centrarea este.

Deci nu fi uimit, confuz, pentru că în toate aceste 112 metode vor fi folosiţi mulţi centri. Nu începe să crezi că trebuie să dai importanţă unui anumit centru. Poţi alege orice centru îţi place.

Dacă mintea ta este sexuală, este bine să alegi centrul sexual. Foloseşte-l, deoarece conştiinţa curge în mod natural spre el - şi atunci este bine să îl alegi. Dar a devenit dificil de ales centrul sexual. Acesta este unul dintre cei mai naturali centri; conştiinţa ta este atrasă în mod biologic de el. De ce să nu foloseşti această forţă biologică pentru transformarea interioară? Fă-l

punctul tău de centrare.

Însă condiţionarea socială, învăţăturile represive, morala - toate au cauzat mult rău. Tu eşti rupt de centrul tău sexual. Imaginile noastre despre noi înşine exclud sexul. Imaginează-ţi corpul: sexul nu va fi imaginat, el va fi lăsat deoparte; de aceea mulţi oameni simt că organele lor sexuale nu sunt ale lor, ci le simt ca pe ceva diferit de ei. De aceea şi există atât de multă pudoare şi tot din această cauză tot domeniul erotic a devenit aproape inconştient.

Dacă ar veni cineva de pe o altă planetă şi i-ar vedea pe oameni, el nici nu ar putea să îşi dea seama dacă ei au sau nu un centru sexual. Dacă ascultă cum vorbesc oamenii nu va putea înţelege dacă există sex pe planeta aceasta. Dacă va sta în societate, nu va şti dacă sexul există sau nu în oameni.

Noi am creat o diviziune, o barieră şi ne-am îndepărtat din noi centrul sexual. Datorită sexului ne-am împărţit corpul în două. Partea de sus înseamnă "superioară" şi partea de jos este "inferioară" - în minţile noastre. Cea "inferioară" este condamnată şi deci ea nu este doar ca o informaţie despre localizarea părţii de jos a corpului, ci este şi o evaluare, o categorisire. Tu nu crezi că partea de jos a corpului eşti tu.

Dacă cineva te întreabă: "Unde te afli în corp?" îi vei arăta capul deoarece acesta este cel mai sus. De aceea, în India brahminii spun: "Noi suntem capul iar sudra - casta cea mai de jos - sunt picioarele." Picioarele sunt mai jos decât capul. Tu crezi că eşti capul, iar picioarele, sexul şi altele nu te reprezintă, ci crezi că ele doar îţi aparţin. Pentru a accentua şi mai mult această divizare noi am făcut haine diferite pentru părţile corpului - unele pentru partea de sus şi altele pentru cea de jos. Acest lucru s-a făcut numai pentru a împărţi corpul în două. Există însă şi o divizare mai subtilă.

Corpul inferior nu este parte din tine, acesta este altceva, se agaţă de tine, pentru tine el nu este decât un instrument. De aceea, este dificil de folosit sexul ca loc de centrare. Însă dacă îl poţi folosi, este foarte bine, deoarece în mod biologic energia ta curge spre el. Concentrează-te asupra lui. Oricând simţi o nevoie sexuală, închide ochii şi simte-ţi energia cum curge spre centrul sexului.

Fă din aceasta o meditaţie: simte-te centrat în sex. Atunci brusc vei simţi o schimbare a calităţii energiei. Sexualitatea va dispare şi centrul sexului va deveni iluminat, plin de energie, dinamic. În acest centru vei simţi viaţa în deplinătatea ei. Iar dacă eşti centrat acolo, sexul va fi complet uitat în acel moment. Din

centrul sexului vei simţi energia răspândindu-se peste tot în corp şi chiar depăşind corpul o vei simţi cum se răspândeşte în cosmos. Dacă eşti total centrat în centrul sexului, brusc vei fi aruncat în rădăcină, în buric.

Tantra a folosit centrul sexual şi eu cred că tantra a fost şi este una dintre cele mai ştiinţifice căi de transformare a omului - deoarece a folosi sexul este ceva ştiinţific. Odată ce mintea, energia curge deja spre el, atunci de ce să nu fie folosită această curgere naturală drept vehicul?

Aceasta este diferenţa de bază dintre tantra şi aşa-zisele învăţături morale. Învăţătorii morali nu pot folosi niciodată sexul ca vehicul al transformării - le este teamă. Iar dacă cuiva îi este teamă de energia sexuală, atunci îi va fi foarte, foarte dificil să se transforme, deoarece el va fi împotriva cursului şi va încerca inutil să înoate în sens opus curentului râului.

Este uşor să curgi, să pluteşti odată cu râul, doar să pluteşti. Şi dacă poţi face acest lucru, fără nici un alt conflict, atunci poţi folosi acest centru pentru centrare.

Poţi însă folosi orice centru. ...nu trebuie neapărat să fii tradiţional. Toţi centrii nu sunt decât nişte instrumente ajutătoare pentru centrare. Când eşti centrat, vei ajunge în mod automat în centrul abdomenului. O conştiinţă centrată se întoarce la sursa sa originară.

2. Buddha i-a inspirat pe mulţi să devină sannyasini - asceţi ce îşi cerşesc mâncarea şi care trăiesc departe de societate, departe de afaceri şi politică. Buddha însuşi a dus o viaţă de ascet. Această viaţă monastică pare a fi cealaltă extremă a vieţii obişnuite. Ea nu pare a fi o cale de mijloc. Poţi explica acest lucru?

Va fi dificil de înţeles, deoarece aproape toţi oamenii nu sunt conştienţi de cealaltă extremă a vieţii. Celălalt capăt al vieţii este întotdeauna moartea. Au existat falşi învăţători care au spus că singura cale este sinuciderea. Şi asta nu a existat numai în trecut, ci chiar şi acum în prezent există aşa-zişi gânditori care spun că viaţa este absurdă. Dacă viaţa este fără sens, atunci înseamnă că moartea are sens. Viaţa şi moartea sunt doi poli, deci opusul vieţii este moartea. Încearcă să înţelegi acest lucru şi asta te va ajuta să îţi găseşti propria ta cale.

Dacă moartea este opusul vieţii, atunci mintea se poate îndrepta foarte uşor spre moarte - şi acest lucru chiar se întâmplă. Când cineva se sinucide, ai observat faptul că acea persoană era foarte ataşată de viaţă? Doar cei ce sunt prea ataşaţi de viaţă se pot sinucide.

De exemplu, eşti prea ataşat de soţie sau de soţ şi crezi că

nu poţi trăi fără ea sau fără el. Iar dacă soţia te părăseşte te sinucizi. Aici mintea s-a mutat spre celălalt pol, deoarece era prea ataşată de viaţă.

Sinuciderile sunt de două feluri; treptate şi totale. Poţi să te sinucizi în mod gradat, retrăgându-te încet din viaţă, îndepărtându- te de întreaga viaţă şi încet-încet vei muri.

Pe timpul lui Buddha existau şcoli care se autointitulau spirituale şi care predau sinuciderea. Ele erau cu adevărat opuse vieţii, vieţii lumeşti. Aceste şcoli te învăţau că sinuciderea este singurul mod de a scăpa de acest non-sens numit viaţă, singura - cale de a scăpa de suferinţă. Cei de acolo spuneau: "Dacă eşti în viaţă, vei suferi şi nu există nici un mod de a scăpa de mizerie atâta timp cât trăieşti. Aşa că distruge-te, sinucide-te." Cu siguranţă când auzi acest lucru ţi se pare o vedere absurdă, extremistă, dar încearcă să o înţelegi.

Sigmund Freud, după 40 de ani de studiu asupra minţii umane - una dintre cele mai îndelungate cercetări pe care o poate face cineva - a ajuns la concluzia că omul aşa cum este nu poate fi fericit. Mintea este cea care creează mizeria, deci singura alegere pe care o poţi face este de a opta pentru mai multă sau mai puţină nefericire. Nu poţi alege fericirea. Dacă îţi prelucrezi mintea, vei avea mai puţină mizerie, asta-i tot. Această concepţie despre viaţă pare disperată, atunci însăşi viaţa este fără speranţă.

Existenţialiştii – Sartre, Camus şi alţii - spun că viaţa nu poate fi niciodată fericită. Însăşi natura vieţii este suferinţa, angoasa, spaima, deci cel mai bun lucru de făcut este să o întâmpini cu curaj, dar fără speranţe. Poţi doar să o întâmpini cu curaj şi asta este tot - fără nici un fel de speranţe. Situaţia este fără speranţă. Camus întreabă: "Ei bine, dacă asta este situaţia, atunci de ce nu te sinucizi? Dacă nu există nici o cale prin care să poată fi depăşită viaţa, atunci de ce nu o părăseşti?"

Unul dintre personajele descrise de Dostoievsky într-una din cele mai mari capodopere ale lumii literare - "Fraţii Karamazov" - spune: "Încerc să aflu când Dumnezeul tău îşi va da şi lui un bilet de intrare - un tichet de intrare în viaţă. Eu nu vreau să mă aflu aici. Şi dacă există vreun Dumnezeu, atunci trebuie să fie foarte violent şi foarte crud, deoarece el m-a aruncat în viaţă fără să mă întrebe. Nu am ales eu acest lucru. De ce trăiesc fără să fi ales asta?"

În perioada lui Buddha - una dintre cele mai dinamice şi intelectuale perioade ale lumii - existau multe şcoli. De exemplu, Ajit Keshkambal. Poate că nu ai auzit de acest nume, însă este dificil să îţi creezi un renume dacă predici sinuciderea. În jurul

lui Ajit nu s-a format nici o sectă, dar el a predicat continuu timp de cinci ani faptul că sinuciderea este singura cale.

Se spune că cineva l-a întrebat pe Ajit: "Dar tu de ce nu te-ai sinucis până acum?"

El a răspuns: "Trebuie să îndur viaţa doar pentru a predica. Eu am un mesaj de spus lumii. Dacă mă sinucid, atunci cine îl va mai transmite? Cine va mai preda lumii acest mesaj? Sunt aici doar pentru a oferi acest mesaj. Altfel viaţa nu merită a fi trăită." Moartea este extrema, polul opus al vieţii, al aşa-zisei vieţi pe care o trăim.

Buddha avea calea de mijloc, el a spus: nici moarte, nici viaţă. Asta înseamnă sannyasin: nici ataşament şi nici repulsie faţă de viaţă, doar să te afli în mijloc. Sannyas nu înseamnă negarea vieţii. Mai degrabă sannyas neagă şi viaţa şi moartea. Când nu te mai interesează nici viaţa şi nici moartea devii un sannyasin.

Dacă poţi vedea aceşti doi poli opuşi, ai vieţii şi ai morţii, atunci iniţierea în sannyas nu este decât o iniţiere în calea de mijloc. Aşa că sannyasinul nu este împotriva vieţii. Dacă este, atunci înseamnă că nu este sannyasin. Atunci el este un nevrotic; a trecut într-o extremă. Un sannyasin are o conştiinţă foarte echilibrată - exact la mijloc.

"Dacă viaţa este o mizerie", spune mintea, "atunci îndreaptă-te în partea cealaltă." Dar pentru budişti viaţa înseamnă mizerie şi suferinţă deoarece trăim la extreme. Aceasta este ideologia budistă: viaţa este o mizerie pentru că se află într-o extremă şi moartea este tot o mizerie deoarece ea se află în cealaltă extremă. Beatitudinea se află exact la mijloc, fericirea este echilibrul.

Un sannyasin este o fiinţă echilibrată - care nu se înclină nici spre dreapta, nici spre stânga: el este exact în mijloc, tăcut, nemişcat, fără să aleagă nimic şi rămânând mereu în centru.

Deci nu alege moartea. *Alegerea* este suferinţa. Dacă alegi viaţa, ai ales mizeria, dacă alegi moartea, de asemenea alegi mizeria, pentru că viaţa şi moartea sunt două extreme. Şi ţine minte, ele sunt două extreme ale aceluiaşi lucru. Nici măcar nu sunt două, doar un singur lucru, care are doi poli: viaţa şi moartea.

Dacă alegi una, va trebui să fii împotriva celeilalte. Asta creează suferinţa, deoarece moartea este implicată în viaţă. Nu poţi alege viaţa fără să alegi şi moartea. Cum ai putea? În momentul în care ai ales viaţa, ai ales şi moartea. Acest lucru creează mizerie - un rezultat al alegerii tale. Ai ales fericirea; simultan, fără să îţi dai seama, ai ales şi nefericirea deoarece aceasta din urmă este o parte a ei.

Dacă alegi iubirea, atunci vei alege şi ura. Ea este ascunsă în iubire. Şi cel ce a ales iubirea va suferi, deoarece va uri.

Nu alege, fii la mijloc. Adevărul se află la mijloc. La un capăt este moartea, iar la celălalt este viaţa. Dar această energie care se mişcă între aceşti doi poli se poate opri în mijloc, iar acolo este Adevărul. Nu alege, deoarece alegerea înseamnă acceptarea a ceva în defavoarea la altceva. A te afla la mijloc înseamnă să fii fără alegere. Atunci vei părăsi totul. Şi când nu ai ales, nu poţi fi făcut să suferi.

Omul se simte nefericit datorită alegerii sale. El singur face asta. Nu alege. Doar fii! Este dificil, pare imposibil - dar încearcă. Oricând ai două opusuri, urmăreşte să te afli la mijloc. Cu timpul vei învăţa, vei simţi cum să rămâi în mijloc şi atunci - acesta este un lucru foarte delicat, cel mai delicat lucru din viaţă - odată ce simţi că nimic nu te mai poate tulbura, nu vei mai suferi. Atunci vei exista fără suferinţă.

Asta înseamnă sannyas: să exişti fără suferinţă. Dar pentru aceasta trebuie *să nu alegi*, aşa că rămâi la mijloc. Iar Buddha a încercat în mod conştient să creeze o cale prin care să te afli mereu la mijloc.

3. Dezvăluie-ne câteva căi practice de deschidere şi dezvoltare a centrului inimii.

Primul lucru: încearcă să fii fără cap. Vizualizează-te fără cap; mişcă-te fără el. Pare absurd dar acesta este unul dintre cele mai importante exerciţii. Practică-l şi atunci vei şti asta. Mergi, plimbă-te şi simte că nu ai cap. La început vei simţi un fel de "dacă nu am...." Va fi foarte ciudat atunci când îţi va apare sentimentul de a exista fără cap. Iar cu timpul te vei localiza în inimă.

Este o lege.... Poate ai observat că un orb are auzul mai fin, are ureche muzicală. Orbii sunt mai muzicali; simt mai profund muzica. De ce? Energia ce curgea prin ochi alege alt drum. Se îndreaptă spre urechi.

Orbii au o sensibilitate mai mare la atingere. Dacă te atinge un orb, vei simţi diferenţa. Noi am transferat ochilor o parte din energia atingerilor noastre. Acum ne atingem cu ochii. Un orb nu poate face acest lucru şi de aceea energia se mişcă prin mâini. Un orb este mai sensibil decât cineva care vede - în general. Energia începe să se mişte spre alt centru dacă cel la care s-a dus nu mai funcţionează.

Deci încearcă acest exerciţiu - să te vezi fără cap - şi vei simţi brusc ceva straniu:va fi ca şi cum te-ai afla pentru prima oară în inimă. Plimbă-te fără cap. Stai jos pentru a medita, închide

ochii şi simte că nu ai cap: “Capul meu a dispărut.” La început nu va fi decât un “ca şi cum”, însă cu timpul vei simţi că acesta într-adevăr a dispărut. Şi când vei simţi aceasta vei cădea imediat în centrul inimii. Vei privi lumea prin inimă şi nu prin cap.

Când occidentalii au ajuns pentru prima oară în Japonia, nu le-a venit să creadă că japonezii spuneau că gândesc cu burta. Dacă întrebi un copil japonez - un copil needucat în stil occidental - “Unde se află gândirea ta?” - el va arăta spre burtă.

Timp de secole întregi Japonia a trăit fără ajutorul capului. Dacă te întreb: “Unde se află gândirea ta?” - tu vei arăta spre cap, dar un japonez va arăta spre burtă. Acesta este unul din motivele pentru care mintea japoneză este mai calmă, mai tăcută, mai liniştită.

Acum, acest concept a devenit confuz datorită expansiunii occidentului care pătruns şi s-a răspândit peste tot. Astăzi nu mai există Orient; acesta mai există doar sporadic, în câţiva indivizi. Dar aceştia sunt exact ca nişte insule singuratice, acum Occidentul se află peste tot în lume.

Încearcă să fii fără cap. Meditează stând în faţa oglinzii din baie. Priveşte-te adânc în ochi şi simte că te priveşti din inimă. În acest mod, cu timpul, acest centru va începe să funcţioneze. Şi când inima funcţionează, ea îţi schimbă întreaga personalitate, întreaga ta structură, schimbă totul, deoarece inima are un mod aparte de existenţă.

Al doilea lucru: fii mai iubitor, deoarece iubirea nu poate funcţiona prin cap. Fii mai iubitor! Din acest motiv atunci când cineva iubeşte îşi pierde capul. Oamenii spun chiar că a înnebunit. Dacă nu eşti nebun şi totuşi iubeşti, atunci înseamnă că nu iubeşti cu adevărat. Capul trebuie să se dizolve. Dacă el există în iubire, atunci dragostea nu este posibilă - deoarece pentru ca ea să devină posibilă sunt necesare funcţiile centrului inimii şi nu cele ale capului. Iubirea este o funcţie a centrului inimii.

Se întâmplă ca o persoană foarte raţională să devină copilăroasă atunci când iubeşte. Chiar el singur simte acest lucru. Cum de face aşa ceva? Cum este posibil? Şi atunci îşi va împărţi viaţa în două; va crea o divizare. Inima va deveni o afacere intimă, iar când este pe stradă sau la muncă va ieşi din inimă şi va trăi în cap. Iar în inimă va coborî doar când iubeşte. Dar acest lucru este foarte dificil şi în mod normal nu se întâmplă niciodată aşa.

Stăteam mai demult în casa unui prieten care era judecător în Calcutta la Curtea Supremă. Soţia sa mi-a spus: “Am o problemă, una singură. Poţi să mă ajuţi?”

“Care este problema?” am întrebat-o.

“Soţul meu este prietenul tău. El te iubeşte şi te respectă aşa că dacă tu îi spui ceva, pe tine te va asculta.”

“Ce să îi spun?” am întrebat.

“El rămâne judecător chiar şi noaptea în pat. Eu nu l-am cunoscut ca prieten sau ca amant sau iubit sau soţ. Este judecător 24 de ore pe zi.”

Este dificil să mai cobori de pe piedestal. Aceasta devine o atitudine fixă. Dacă eşti om de afaceri, vei rămâne om de afaceri chiar şi în pat. Este dificil să ai în interior două persoane şi este şi mai dificil să te acomodezi cu ele; nu este uşor să îţi schimbi imediat modelul sau structura, oricând doreşti. Dar dacă iubeşti, va trebui să cobori spre inimă.

Deci, pentru această meditaţie trebuie să vrei să fii mai iubitor. Şi când spun să fii mai iubitor mă refer la faptul că întreaga ta viaţă să fie bazată pe iubire. Nu-ţi iubi doar soţia, ci iubeşte tot ce te înconjoară: copilul, prietenul, natura. De aceea, Buddha şi Mahavira au vorbit despre non-violenţă. Au spus aceasta doar pentru a crea o atitudine iubitoare către viaţă.

Când Mahavira merge, el este conştient să nu omoare nici măcar o furnică. De ce? Pe el nu îl preocupă furnica. El coboară din cap în inimă; creează o atitudine iubitoare către viaţa însăşi. Cu cât legăturile tale sunt mai mult bazate pe iubire - toate legăturile - cu atât mai mult va funcţiona centrul inimii. Inima va începe să funcţioneze şi vei privi lumea cu alţi ochi, deoarece inima are modul ei de a privi lumea. Mintea nu poate niciodată să privească la fel ca inima - este imposibil. Ea poate doar să analizeze. Inima sintetizează; mintea poate doar să dividă. Doar inima dăruieşte unitate.

Când vei privi prin inimă, întregul univers îţi va apare ca o unitate. Când priveşti prin minte, universul devine atomic - nu va mai exista o unitate, ci doar atomi şi atomi.... Inima oferă o experienţă unitară, ea uneşte totul şi sinteza finală este Dumnezeu. Prin inimă, întregul univers va apare ca unul. Această unitate este Dumnezeu.

De aceea, ştiinţa nu poate niciodată să îl găsească pe Dumnezeu. Acest lucru este imposibil, deoarece prin metoda aplicată de ştiinţă nu se poate atinge unitatea finală. Metodele ştiinţei sunt analizele, raţionările, divizările. Ea calculează moleculele, atomii, electronii.... Va diviza mereu şi mereu şi nu va ajunge la unitatea organică a întregului. Este imposibil să priveşti întregul prin cap.

Deci, fii mai iubitor. Ţine minte, în orice faci acolo trebuie să existe calitatea iubirii. Trebuie să ţii minte constant acest lucru.

Mergi pe iarbă - simte că iarba este vie. Fiecare fir de iarbă este la fel de viu ca şi tine.

Mahatma Gandhi stătea împreună cu Rabindranath Tagore în Shanti Niketan. Priveşte-le atitudinile lor cât de mult diferă! Non-violenţa lui Gandhi era pornită din minte. El întotdeauna o raţiona, se gândea la ea, o contempla, o calcula şi apoi o punea în aplicare; întâi experimenta şi apoi trăgea concluzii. Dacă îi citeşti autobiografia, *Experimente cu Adevărul*, realizezi chiar din titlu că este vorba de ştiinţă, de raţiune - o exprimare de laborator.

Gandhi stătea cu Tagore, poetul şi ambii mergeau la plimbare prin grădină. Pământul era viu, iarba era verde, îmbietoare şi Gandhi i-a spus lui Tagore: "Hai pe iarbă, pe această pajişte."

Tagore i-a spus: "Asta este imposibil. Eu nu pot să calc pe iarbă. Fiecare fir de iarbă este la fel de viu ca şi mine. Nu pot să calc pe ceva viu."

Iar Tagore nu predica non-violenţa - absolut deloc. El nu a vorbit niciodată despre non-violenţă. Dar el simţea iarba, atitudinea sa pornea din inimă.

Gandhi a reflectat asupra cuvintelor lui Tagore şi a spus: "Ai dreptate." Dar aceasta este doar o atitudine mentală.

Fii iubitor. Fii iubitor chiar şi cu lucrurile. Dacă stai pe scaun, fii iubitor. Simte scaunul, simte pentru el recunoştinţă, mulţumire. Scaunul îţi oferă confort. Simte-i atingerea, iubeşte-l. Nu scaunul în sine este important. Dacă mănânci, mănâncă într-un mod iubitor.

Indienii spun că mâncarea este divină. Sensul acestei afirmaţii este acela că atunci când mănânci, mâncarea îţi dă viaţă, energie, vitalitate. Fii recunoscător faţă de ea, fii iubitor faţă de ea.

În mod normal, noi mâncăm într-un mod foarte violent, ca şi cum am ucide pe cineva, nu ca şi cum am absorbi ceva. Sau într-un mod indiferent, îţi arunci tot felul de lucruri în burtă, fără să simţi nimic. Atinge-ţi mâncarea într-un mod iubitor, cu recunoştinţă: aceasta este viaţa ta.Gust-o, bucură-te de ea. Nu fi violent sau indiferent faţă de ea.

Dinţii noştri sunt foarte violenţi, datorită moştenirii animale. Animalele nu au alte arme, ci doar gheare şi dinţi - acestea sunt singurele lor arme. Dinţii tăi, în mod normal, sunt o armă şi oamenii ucid cu ei mâncarea - nu mai au altceva pe care să ucidă şi folosesc mâncarea ca substitut. De aceea, cu cât eşti mai vio¬ent, cu atât ai mai multă nevoie de mâncare.

Însă în privinţa mâncării există o limită şi atunci omul se

îndreaptă spre fumat sau spre gumă de mestecat. Acestea devin o altă faţetă a violenţei tale. Te bucuri să ucizi, să distrugi ceva şi atunci o faci cu dinţii, mestecând, spărgând ceva cu ei. Aceasta este însă tot o parte a violenţei. Fă orice faci, dar fă-o într-un mod iubitor. Nu fi indiferent. Atunci centrul inimii tale va începe să funcţioneze şi vei pătrunde adânc în inimă.

Mai întâi, poţi practica vizualizarea fără cap. Al doilea lucru: iubeşte. Al treilea: fii din ce în ce mai estetic - senzitiv, sensibil la frumuseţe, la muzică, -la tot ce atinge inima. Dacă lumea noastră poate fi îndreptată sau antrenată spre a simţi mai mult muzica şi mai puţin matematica, am avea o umanitate mai bună; dacă ne putem îndrepta mintea spre mai multă poezie şi spre mai puţină filozofie, omenirea ar fi cu totul altfel. Când asculţi sau cânţi, mintea nu mai este necesară şi atunci cazi din ea în inimă.

Fii mai estetic, mai poetic, mai sensibil, mai emotiv. Poţi să nu fii un mare muzician sau poet sau pictor, dar te poţi bucura de ce creează ei şi poţi şi tu să creezi ceva în stilul tău. Nu trebuie neapărat să fii un Picasso. Poţi să îţi vopseşti singur casa sau poţi picta tablouri.

Nu este nevoie să fii un maestru, un Alauddhin Khan. Poţi cânta la ceva, chiar în casa ta; poţi cânta la flaut - nu contează cât de rău o faci. Dar fă ceva ce priveşte inima. Cântă, dansează, fă ceva din inimă. Fii mai sensibil faţă de lumea inimii - iar pentru acest lucru nu se cer multe.

Chiar şi un sărac poate fi sensibil; pentru aceasta nu trebuie să fii bogat. Poţi fi sensibil, chiar şi fără să ai un palat, este îndeajuns să faci aceasta pe plajă; poţi fi sensibil faţă de nisip, faţă de soare, faţă de valuri, de vânt, de copaci, de cer. Întreaga lume este acolo, pentru ca tu să fii sensibil faţă de ea. Încearcă să fii mai sensibil, mai viu - sensibil activ, deoarece întreaga lume a devenit pasivă.

Mergi la cinema, acolo altcineva lucrează şi tu doar stai şi priveşti. Cineva se iubeşte pe ecran şi tu doar stai şi priveşti. Atunci tu eşti doar un văzător - pasiv, mort, care nu face nimic. Nu eşti un participant şi până când nu devii unul, inima nu va funcţiona. De aceea, este bine să dansezi.

Nu este nevoie să fii un mare balerin sau dansator. Doar dansează, oricât de stângaci o faci. Acest dans îţi va da o licărire a centrului inimii. În timp ce dansezi, centrul tău va fi inima; dansul nu se poate afla niciodată în cap, în minte. Sări, joacă-te precum copiii. Uneori poţi uita complet de numele tău, de prestigiul şi de măreţia ta. Uită complet de aceste lucruri şi fii ca un copil la joacă. Nu fi serios. Uneori ia viaţa ca pe un joc şi inima va creşte, va

funcţiona. Inima adună energie.

Şi când ai o inimă vie, calitatea minţii se va schimba. Atunci te poţi duce în minte, poţi funcţiona prin ea, dar va deveni doar un instrument pe care îl foloseşti. Atunci nu vei mai fi obsedat de ea şi poţi coborî oricând doreşti. Atunci tu eşti stăpânul. Inima îţi va da sentimentul că tu eşti stăpânul.

Şi încă ceva: atunci vei şti că tu nu eşti nici capul şi nici inima, asta deoarece te poţi mişca nestingherit între ele. Atunci vei şti că eşti altceva. Dacă rămâi în cap şi nu te mai mişti nicăieri devii identificat cu capul. Atunci nu vei şti că eşti altceva. Această mişcare între cap şi inimă, inimă şi cap, îţi va arăta că eşti altceva. Uneori te afli în inimă, uneori în cap, dar tu nu eşti nici una nici alta.

Această conştientizare te va conduce spre alt centru - cel al buricului. Iar acesta nu este chiar un centru. Acolo *tu eşti*! De aceea, acest centru nu poate fi dezvoltat, poate fi doar descoperit.

4. Ai spus că psihologii occidentali sugestionează acum că este mai bine să nu eviţi lupta sau cearta ce apare într-o relaţie de iubire şi că dacă nu îndepărtezi această ceartă, ea va face iubirea mai intensă. Apoi ai afirmat că această cale de mijloc a lui Buddha exclude extremele. Pentru aceia care încă nu au ajuns în iubirea care transcende extremele, ce cale este de preferat, în opinia ta, pentru iubiţi?

Câteva lucruri fundamentale. Primul: iubirea minţii este o mişcare între cei doi poli opuşi pe care îi are - iubirea şi ura. Dualitatea se află în minte. Dacă iubeşti pe cineva cu mintea, acolo va apare şi celălalt pol; nu poţi scăpa de ură. O poţi ascunde, o poţi reprima, poţi uita de ea - cei educaţi, aşa-zişi educaţi, fac mereu acest lucru. Dar ei devin morţi, nuli.

Dacă nu poţi lupta cu iubitul, dacă nu te poţi înfuria pe el, atunci autenticitatea iubirii este pierdută. Dacă îţi reprimi furia, această furie reprimată va deveni parte din tine şi ea nu îţi va da voie să te dăruieşti total în iubire. Ea va fi mereu acolo. Tu ai reţinut-o; tu ai închis-o în tine.

Dacă sunt furios şi reprim acest lucru atunci când iubesc, furia reprimată se va afla în interior şi aceasta îmi va face iubirea să moară. Dacă nu am fost autentic în furie, atunci nu pot fi autentic nici în iubire. Când eşti autentic într-una din ele, atunci şi celalaltă va putea să se manifeste în mod autentic. Deci, când nu esti autentic într-una din ele, atunci nici cealaltă nu va fi autentică.

Peste tot în lume asa-zisele învăţături ale civilizaţiei, societatea, cultura, toate au ucis complet iubirea. Şi toate au făcut

acest lucru chiar în numele iubirii. Ei spun: "Dacă iubeşti, atunci nu urî; iubirea ta este falsă atunci când urăşti. Aşa că nu urî, nu te înfuria."

Bineînţeles că pare ceva logic. Dacă iubeşti cum ai putea urî? Aşa că noi reprimăm cu ura. Dar odată cu reprimarea şi iubirea devine imposibilă. Este ca şi cum unui om îi tai un picior şi apoi spui: "Acum mergi! Hai, eşti liber să alergi." Dar i-ai tăiat un picior şi el nu se mai poate mişca.

Ura şi iubirea sunt doi poli ai aceluiaşi fenomen. Dacă înlături ura, atunci şi iubirea va muri, va deveni impotentă. De aceea, fiecare familie a devenit impotentă. Atunci îţi este frică să te descarci, să fii liber. Când "iubeşti" nu te poţi lăsa complet nestăpânit, deoarece îţi este frică. Dacă te laşi complet nestăpânit atunci se poate întâmpla să apară ura, violenţa, furia şi altele. Din această cauză, trebuie să îţi reprimi mereu totul, să te stăpâneşti complet. Înăuntrul tu te lupţi mereu şi în acest conflict interior nu poţi fi natural şi spontan. Atunci vei poza ca un om iubitor. Vei pretinde că iubeşti, dar toţi vor şti că este invers: soţia ta ştie că pretinzi că iubeşti şi tu ştii că şi ea se preface că te iubeşte, toţi se prefac, pretind, pozează în idealuri. Şi astfel întreaga viaţă devine falsă.

Pentru a depăşi mintea trebuiesc făcute două lucruri. Primul: pătrunde în meditaţie şi apoi atinge nivelul non-minţii din interiorul tău. Iar atunci vei avea o iubire care nu are un pol opus. Însă în acea iubire nu va mai exista tensiune, agitaţie. Acea iubire va fi tăcută - o pace profundă, fără nici un fel de tulburare în ea.

Un Buddha, un Iisus şi ei iubesc. Dar în iubirea lor nu există pasiune, ardoare. Pasiunea sau ardoarea apare datorită opusului. Două poluri opuse creează tensiune. Iar iubirea lui Iisus, a lui Buddha, este un fenomen tăcut şi deci numai cei ce au atins starea non-minţii pot înţelege iubirea aceasta.

Iisus mergea pe un drum într-o amiază şi era foarte cald, era foarte obosit şi s-a aşezat să se odihnească sub un copac. El nu ştia cui aparţine acel copac. Aparţinea unei femei numite Maria Magdalena. Era o prostituată.

Ea s-a uitat pe fereastră şi l-a văzut pe acel bărbat frumos - unul dintre cei mai frumoşi bărbaţi născuţi vreodată. S-a simţit atrasă de el, dar nu numai atrasă, ci a simţit şi pasiune pentru el. A ieşit şi i-a spus lui Iisus: "Vino înăuntru în casă. De ce stai afară? Eşti binevenit la mine."

Iisus a văzut pasiunea din ochii ei, iubirea - aşa-zisa iubire şi a spus, "Data viitoare când voi trece din nou pe aici şi voi fi obosit voi intra în casă. Dar acum nu mai este nevoie. Sunt gata

să merg din nou, dar îţi mulţumesc."

Maria s-a simţit insultată, jignită. Asta era ceva rar...ea nu mai invitase pe nimeni în casa ei. Oamenii veneau de peste tot doar să o privească. Chiar şi regii veneau la ea şi acum acest cerşetor o refuza. Ea i-a spus: "Nu-mi simţi iubirea? Invitaţia mea este din iubire. Vino! Nu mă respinge. Nu ai iubire în inimă?"

Iisus a răspuns: "Şi eu te iubesc, iar toţi aceia care vin la tine şi pretind că te iubesc, de fapt, nu te iubesc. Doar eu te pot iubi."

El avea dreptate. Dar iubirea sa are o calitate diferită. Acea iubire nu are un opus, nu are un contrast. De aceea tensiunea, excitarea, lipseşte. El nu se simte excitat, nu se simte pasional în iubire. Şi pentru el iubirea nu este o relaţie, ci o stare de a fi.

Treci dincolo de minte; atinge nivelul non-minţii. Atunci florile înfloresc, iar această iubire nu are un opus, nu mai are un alt pol. Dincolo de minte nu mai există dualitate. Dincolo de minte totul este una. În minte totul este divizat, totul este dual. Iar dacă totuşi te afli în minte este mai bine să fii autentic decât fals.

Deci fii autentic atunci când simţi furie împotriva iubitei sau iubitului. Fii autentic în furie, iar atunci când nu reprimi, în momentul când apare iubirea, când mintea se va îndrepta spre cealaltă extremă, vei avea o curgere spontană. Deci dacă te afli în minte, ia în considerare şi acceptă furia, lupta, ca pe o parte a minţii. Chiar dacă dinamismul minţii lucrează în poli opuşi. Deci fii autentic în furie, în ceartă; atunci vei fi autentic şi în iubire.

Deci, pentru cei care se iubesc, vreau să le spun acest lucru: fiţi autentici. Şi dacă sunteţi cu adevărat autentici se va produce un fenomen unic. Atunci cel care iubeşte va deveni obosit, împovărat de acest non-sens de mişcare în extreme. Dar fii autentic, altfel nu vei ajunge niciodată să simţi această oboseală, acest fenomen.

O minte reprimată nu este niciodată conştientă de faptul că este prinsă în extreme, în nişte poli opuşi. Un astfel de om nu este niciodată furios cu adevărat, nu iubeşte, niciodată cu adevărat şi în acest mod el nu are nici un fel de experienţă adevărată a minţii. De aceea, sugerez acest lucru: fii autentic. Nu fi fals. Fii real! Şi autenticitatea îşi are propria sa frumuseţe. Când iubitul sau iubita te va vedea cu adevărat furios - autentic - el sau ea te va înţelege. Dar o furie falsă nu poate fi iertată. O faţă falsă nu poate fi iertată. Fii autentic şi vei fi autentic şi în iubire. Această iubire autenţică va avea o compensare şi printr-o astfel de trăire autentică vei deveni obosit, plictisit. Vei începe să te întrebi de ce faci asta - să te mişti ca un pendul dintr-o parte în alta. Vei deveni plictisit

şi de abia atunci te poţi decide să treci dincolo de minte, dincolo de opuşi. Fii un bărbat autentic, fii o femeie autentică. Nu pretinde nimic, nu permite apariţia falsităţii. Fii real şi suportă realitatea, îndur-o. Suferinţa este bună. Suferinţa este o antrenare, o disciplină. Suferă! Suferă iubirea şi ura şi furia. Ţine minte un singur lucru: să nu fii fals niciodată. Dacă nu simţi iubirea, atunci spune că nu simţi iubirea. Nu pretinde nimic, nu încerca să arăţi că iubeşti. Dacă eşti supărat, atunci spune că eşti supărat şi fii supărat.

Va fi multă suferinţă, dar suferă, îndur-o în mod autentic. Prin această suferinţă se naşte o nouă conştiinţă. Atunci devii conştient de întregul non-sens al pendulării între un pol şi altul. Tu urăşti şi în acelaşi timp iubeşti o persoană, iar în acest mod te vei mişca mereu în acelaşi cerc. Acel cerc va deveni foarte vizibil, clar ca cristalul, însă el devine clar doar prin suferinţă.

Nu fugi de suferinţă. Ai nevoie de o suferinţă reală. Ea este precum focul: te va arde. Tot ce este fals va fi ars şi tot ce este real va rămâne. Asta este ceea ce existenţialiştii numesc autenticitate. Fii autentic şi atunci nu te mai poţi situa în minte. Fii neautentic şi te vei afla în minte timp de sute de vieţi.

Cum se poate ca să devii cu adevărat plictisit de dualitate, dacă nu devii conştient că te afli în ea cu adevărat? Atunci vei cunoaşte faptul că aşa-zisa iubire a minţii nu este nimic altceva decât agitaţie.

Ai observat că cel care iubeşte nu poate dormi? El nu este liniştit - este mereu agitat. Dacă îl observi, dacă îl examinezi, vei vedea multe simptome de boală. Această iubire a minţii şi corpului este cu adevărat o boală, prin ea tu eşti mereu ocupat - aceasta este funcţia ei. Altminteri vei fi liber, gol, vei simţi că nu faci nimic în această lume. Întreaga viaţă va părea seacă şi de aceea, această iubire va trebui să o umple.

Mintea însăşi este boală, deci orice aparţine ei este boală. Doar dincolo de minte, unde nu te mai afli în dualitate, când nu eşti divizat, doar acolo înfloreşte o altfel de iubire. Iisus a denumit-o iubire. Buddha a denumit-o compasiune. Aceasta nu este decât o diferenţă de nume. Nu contează denumirea.

Important este că există o posibilitate de iubire care nu are nici un pol opus, dar această iubire - iubirea divină - poate apare doar când depăşeşti iubirea de acum. Şi pentru a o depăşi spun că trebuie să fii autentic. Fii autentic în ură, în iubire, în orice, fii autentic: real, fără să te prefaci, deoarece doar o realitate poate fi depăşită. Nu poţi transcende lucruri nereale.

13. CENTRAREA INTERIOARĂ

16.XI.1972, Bombay

SUTRE:

18. Priveşte iubitor la un obiect. Nu te îndrepta spre alt obiect. Aici în mijlocul obiectului - află binecuvântarea.

19. Fără sprijin pe mâini sau picioare, stai doar pe fese. Brusc, centrarea.

20. Într-un vehicul în mişcare, prin legănare ritmică, experienţa. Sau într-un vehicul care nu se mişcă, balansându-te lent în cercuri invizibile.

21. Străpunge cu un ac o parte din forma ta plină de nectar, pătrunde uşor în străpungere şi atinge puritatea internă.

Corpul uman este un mecanism misterios. El lucrează în două dimensiuni. Pentru a întâlni lumea, materia, conştiinţa ta trece prin simţuri. Dar aceasta este doar o dimensiune a funcţiilor corpului. Corpul tău mai are şi o altă dimensiune: aceea interioară. Dacă conştiinţa merge în exterior, atunci orice cunoşti este materie; dacă merge în interior, atunci orice cunoşti este non-materie.

În realitate, între ele nu există nici o divizare: materia şi non-materia sunt una. Dar această unică realitate dacă este văzută prin ochi, prin simţuri, ea apare ca fiind materie. Dar privită din interior - nu prin simţuri, ci prin centrare - apare ca non-materie. Realitatea este una, dar tu o poţi privi în două feluri. Unul prin simţuri; celălalt nu prin simţuri. Toate aceste tehnici de centrare te conduc la un punct din interior, unde simţurile nu mai lucrează, unde tu le depăşeşti.

Înainte de a începe sutrele trebuiesc înţelese trei lucruri. Primul: când vezi prin ochi, nu ochii văd; ei nu sunt decât nişte deschizături prin care poţi vedea. Văzătorul se află în spatele ochilor. De aceea, poţi închide ochii şi totuşi mai poţi vedea

imagini, vise. Văzătorul se află în spatele simţurilor; el se mişcă prin ele spre lume. Dar dacă închizi simţurile, văzătorul rămâne înăuntru. Dacă văzătorul, este centrat, atunci brusc devii conştient de tine însuţi. Şi când ai reuşit acest lucru eşti conştient de întreaga existenţă, deoarece tu şi existenţa sunteţi una. Însă pentru a deveni conştient de tine trebuie să fii centrat. Anume: conştiinţa ta să nu fie divizată în mai multe direcţii, ea trebuie să nu se mişte nicăieri, să rămână în ea însăşi...fără să se mişte, doar să rămână în interior.

Pare dificil să rămâi în interior, deoarece pentru noi chiar a ne gândi cum să rămânem în interior înseamnă o ieşire în afară. Când începem să gândim "cum", deja ne-am mişcat în afară. Chiar gândul de a rămâne în interior este un gând ce aparţine exteriorului, deoarece în centrul tău interior tu eşti pură conştiinţă.

Gândurile sunt ca norii. Ele apar, dar nu sunt ale tale. Fiecare gând vine din exterior, aparţine exteriorului. Înăuntru nu poţi produce nici un singur gând; fiecare gând aparţine exteriorului; nu există nici o posibiliate de creare a unui gând în interior. Deci ţine minte - ori de câte ori gândeşti nu te afli în interior. A gândi înseamnă a te proiecta în afară. Deci, chiar dacă gândeşti despre suflet, despre sine, tu nu te afli în interior.

Toate aceste gânduri despre sine, despre interior, vin din afară; ele nu îţi aparţin. Ţie îţi aparţine doar pura conştiinţă, simplă ca cerul senin si fără nori.

Deci ce să faci? Cum să obţii această pură conştiinţă interioară? Pentru aceasta sunt folosite unele metode, deoarece în mod direct nu poţi face nimic. Sunt necesare unele metode, unele tehnici, care te pot arunca înăuntru. Acest centru poate fi atins întotdeauna într-un mod indirect, nu îl poţi atinge direct, înţelege bine acest lucru, deoarece este ceva foarte fundamental.

De exemplu, te joci şi spui că a fost minunat: "M-am simţit foarte fericit." Te ascultă cineva care caută şi el fericirea - toţi o căutăm. El spune: "Atunci trebuie să mă joc şi eu, deoarece înseamnă că prin joacă pot atinge fericirea." Va începe să se joace, dar el va fi direct preocupat de fericire, de bucurie. Fericirea este un produs, un efect. Dacă eşti total absorbit în joacă vei avea ca rezultat fericirea, dar dacă urmăreşti să obţii fericirea prin joacă, atunci nu se va întâmpla nimic.

Asculţi muzică. Cineva spune: "Mă simt minunat." Dar dacă vei fi preocupat de fericire, nu vei mai fi capabil să asculţi muzica. Dorinţa, lăcomia pentru fericire va deveni o barieră pentru tine. Fericirea este un efect, o poţi dobândi în mod indirect. Este un fenomen atât de delicat încât nu îl poţi avea în mod direct. Fă

ceva şi ea apare. Nu o poţi avea decât indirect.

Orice este frumos, minunat, este atât de delicat încât, dacă încerci să îl ai, îl vei distruge. Asta este ceea ce se înţelege prin tehnici şi metode. Aceste tehnici îţi spun să faci ceva. Ceea ce faci nu este semnificativ, ci ceea ce rezultă este. Iar mintea ta trebuie să fie preocupată de activitate, de ceea ce faci şi nu de rezultat. Efectul va apare - este menit să apară. Dar el apare întotdeauna indirect, deci nu trebuie să fii preocupat de rezultat. Fii preocupat de tehnică. Fă-o în mod total şi uită de rezultat. El poate apare, însă tu poţi deveni o barieră în calea sa.

Dacă te preocupi doar de rezultat, atunci acesta nu va apare niciodată. Oamenii vin şi îmi spun: "Ai spus că dacă meditǎm apare ceva anume, dar o facem şi nu se întâmplă nimic." Ei au dreptate, dar au uitat de o condiţie: trebuie să uiţi de rezultat, de efect şi doar atunci acesta va apare. Trebuie să te afli total în actul în sine. Cu cât te afli mai mult în el, cu atât mai repede se va întâmpla. Dar rezultatul este întotdeauna indirect. Nu-l poţi forţa, el este un fenomen atât de delicat încât nu poate fi forţat să apară. Va apare doar atunci când vei fi atât de total implicat, atât de angajat în acţiune încât spaţiul interior este vacant. Aceste tehnici sunt toate indirecte. Nu există tehnică directă pentru aceasta.

18. Priveşte iubitor la un obiect. Nu trece la alt obiect. Aici, în mijlocul obiectului - află binecuvântarea.

Cheia este acest *iubitor*. Ai privit vreodată în mod iubitor la un obiect? Poţi spune da, dar spui aceasta fără să cunoşti ce înseamnă acest lucru. Poate ai privit un obiect, dar nu iubitor, ci cu plăcere, cu dorinţă - asta însă este cu totul altceva, este cu totul opus. Deci mai întâi, diferenţa; încearcă să simţi diferenţa.

O faţă, un corp frumos - îl priveşti şi simţi că îl priveşti iubitor. Dar de ce te uiţi la el? Vrei ceva de la el? Dacă da, aceasta este plăcerea, dorinţa, şi nu iubire. Atunci gândeşti cum să foloseşti acel corp, cum să îl posezi, cum să îl faci să fie un instrument pentru propria ta plăcere.

Plăcerea,pasiunea, dorinţa, înseamnă cum să foloseşti ceva pentru fericirea ta; iubirea înseamnă neinteres pentru plăcerea sau fericirea ta. Dorinţa, pasiunea înseamnă cum să obţii ceva cu ajutorul a altceva sau a altcuiva şi iubirea înseamnă cum să dăruieşti ceva. Ele sunt diametral opuse.

Dacă vezi o fată frumoasă şi simţi iubire pentru ea, sentimentul tău interior va fi acela de a găsi cum să faci ceva pentru a face acea fată să fie fericită, cum să faci ceva pentru ca acel bărbat sau acea femeie să fie fericită. Nu mai eşti preocupat de tine, ci de celălalt. În iubire, doar celălalt este important; în

plăcere, în dorinţă, tu eşti cel important. În plăcere, în pasiune, te gândeşti cum să îl faci pe celălalt să devină un instrument al tău; în iubire, te gândeşti cum să devii tu un instrument pentru celălalt, în plăcere îl vei sacrifica pe celălalt; în iubire te vei sacrifica pe tine. Iubirea înseamnă dăruire; pasiunea înseamnă acaparare. Iubirea este o dăruire; pasiunea sau plăcerea este o agresiune.

Chiar şi în plăcere vorbeşti în termeni ai iubirii - ceea ce spui nu are prea mare importanţă. Limbajul tău nu este atât de important, aşa că nu fi păcălit de el. Priveşte înăuntru şi atunci vei înţelege că nu ai privit niciodată la ceva sau la cineva în mod iubitor.

A doua distincţie care trebuie făcută. Această sutra spune: Priveşte iubitor la un obiect. Dacă te uiţi în mod iubitor chiar la ceva material, acel obiect va deveni o fiinţă. Dacă îl priveşti în mod iubitor, iubirea ta este cheia pentru a transforma obiectul în ceva viu. Când priveşti iubitor la un copac, acesta va deveni aproape uman.

Chiar ieri vorbeam cu Viveka şi îi spuneam că atunci când ne vom muta în noul ashram vom da nume fiecărui copac de acolo, deoarece fiecare copac este o fiinţă. Nimeni nu mai face acest lucru deoarece nimeni nu simte iubirea. Dar dacă ai iubi cu adevărat un copac, atunci acesta nu ar fi un copac la fel ca oricare altul, el ar deveni o persoană, ar deveni ceva unic.

Câinii şi pisicile au nume. Când dai nume unui câine, el devine o persoană. Atunci acel câine nu mai este un câine oarecare, are o personalitate; atunci ai creat o persoană. Oricând priveşti iubitor la ceva, acesta devine o persoană.

Şi contrariul este la fel de adevărat. Oricând priveşti cu ochi pasionali la o persoană, aceasta devine un obiect, un lucru. Din acest motiv, ochii pasionali sunt repulsivi - deoarece nimănui nu îi place să devină un obiect. Când îţi priveşti soţia sau orice altă femeie cu ochi pasionali, aceasta se va simţi rănită. Ce faci de fapt? Schimbi o persoană vie într-un instrument mort. Deja te gândeşti "cum" să o foloseşti şi atunci persoana este ucisă.

Când priveşti la cineva cu iubire, atunci acela devine unic, devine o persoană. O persoană nu poate fi înlocuită; un lucru poate fi înlocuit. Un "lucru" înseamnă ceva ce se poate înlocui; o "persoană" înseamnă ceva ce nu poate fi înlocuit. O persoană este ceva unic; un lucru nu este ceva unic.

Iubirea face ca totul să fie unic. De aceea, fără iubire nu te simţi niciodată ca o persoană. Până când nu iubeşti profund nu ai să simţi niciodată că ai o unicitate. Atunci eşti doar cineva într-o mulţime - doar un număr, doar o informaţie. Poţi fi schimbat,

înlocuit.

De exemplu, eşti un funcţionar sau un profesor, dar poţi fi înlocuit de alt profesor. Acesta îţi poate lua locul în orice moment, deoarece tu eşti acolo necesar doar ca profesor. Ai doar o funcţie.

Dacă eşti un funcţionar într-un birou, altcineva poate imediat să îţi ia locul şi funcţia. Munca nu te aşteaptă pe tine. Dacă mori acum, în momentul următor cineva te poate înlocui şi mecanismul va continua să funcţioneze. Tu erai doar un obiect, doar un utilaj care poate fi imediat schimbat.

Dar, dacă cineva iubeşte profesorul sau funcţionarul, atunci brusc acesta va înceta să mai fie un funcţionar; el a devenit o persoană unică. Dacă moare, atunci iubita sau iubitul nu îl mai poate înlocui. El nu mai poate fi înlocuit. Poate că lumea rămâne la fel, dar cel care iubeşte nu mai poate fi la fel. Această unicitate, această existenţă ca persoană, apare prin iubire.

Sutra spune: *Priveşte iubitor la un obiect.* Ea nu face nici un fel de distincţie între persoane şi obiecte. Nici nu este nevoie, deoarece când priveşti cu iubire obiectul iubirii va deveni personificat. Transformarea se produce chiar prin modul de a privi.

Poate că ai observat sau nu ce se întâmplă când conduci o anumită maşină, să spunem Fiat. Există mii şi mii de maşini ca a ta, dar dacă o iubeşti ea devine unică - o persoană. Ea nu poate fi înlocuită; atunci este creată o relaţie. Atunci simţi "maşina ca pe o persoană. Dacă ceva nu merge bine...un sunet diferit, tu îl simţi. Iar maşinile sunt foarte temperamentale. Tu cunoşti temperamentul maşinii tale - când şi când nu se simte bine. Încet- încet, maşina devine o persoană.

De ce? Dacă există undeva o relaţie de iubire totul devine personificat. Dacă există o relaţie pasională, atunci persoana va deveni un lucru. Iar acesta este unul dintre cele mai inumane acte pe care omul le poate face - să transforme fiinţele în obiecte.

Priveşte iubitor la un obiect.... Deci, ce trebuie făcut? Când priveşti iubitor, ce faci? Primul lucru: uită de tine. Uită complet de tine! Priveşte o floare şi uită complet de tine. Lasă să existe doar floarea; tu devin-o complet absent. Simte floarea şi o iubire profundă va curge din conştiinţa ta spre floare. Şi lasă-ţi conştiinţa să fie plină doar cu un singur gând - cum să ajuţi floarea să înflorească mai mult, să devină mai frumoasă, mai fericită. Ce poţi face?

Important nu este dacă poţi sau nu să faci ceva; acest lucru nu este relevant. Ceea ce este important este sentimentul de ajutor,

este chiar acea întrebare, prin care vrei să ajuţi floarea să înflorească, să devină mai frumoasă, mai vie - iar acest sentiment va deveni ca o îngrijorare pentru tine. Lasă-ţi întreaga fiinţă să vibreze cu acest sentiment. Să-l simtă cu fiecare fibră a minţii şi a corpului. Atunci vei fi încremenit într-un extaz minunat şi floarea va deveni o persoană.

Nu te îndrepta spre alt obiect.... Nu mai poţi pleca. Dacă te afli într-o relaţie de iubire, nu mai poţi pleca nicăieri. Dacă aici cineva din acest grup iubeşte pe altcineva, atunci pentru acela grupul nu mai există, ci doar fiinţa iubită. Atunci nu mai vezi pe altcineva, ci doar fiinţa iubită. Ceilalţi există, dar sunt eliminaţi, ei vor exista doar la periferia conştiinţei tale. Ei practic nu mai sunt. Ceilalţi vor fi doar umbre; acolo rămâne doar o faţă. Dacă iubeşti, nu te mai poţi îndrepta nicăieri.

Nu pleca spre alt obiect, rămâi doar cu unul. Rămâi cu un trandafir, sau cu fiinţa iubită. Rămâi acolo iubitor, curgător, doar cu inima, doar cu sentimentul: "Ce pot să fac pentru a-mi face iubita mai bucuroasă, mai fericită?"

Aici, în mijlocul obiectului - află binecuvântarea. Acum tu nu mai exişti, eşti absent, nu mai gândeşti în termeni de plăcere şi satisfacţie. Acum ai uitat complet de tine şi te gândeşti numai la altul. Celălalt a devenit centrul iubirii tale; conştiinţa ta se va îndrepta spre el. Cu un adânc sentiment de iubire şi compasiune vei gândi: "Ce pot face ca să-mi fac iubita mai fericită?" În această stare - *Aici, în mijlocul obiectului - află binecuvântarea*. Brusc îţi va apare binecuvântarea. Brusc, vei deveni centrat.

Pare ceva paradoxal, deoarece această sutra spune să uiţi complet de tine şi nu să fii centrat în tine, ea spune să te îndrepţi complet spre celălalt. Buddha a spus în continuu că, atunci când te rogi, roagă-te pentru alţii - niciodată pentru tine. Altminteri, rugăciunea este nefolositoare.

Un om a venit la Buddha şi a spus: "Îţi accept învăţătura, dar un lucru îmi este greu să îl accept. Spui că atunci când ne rugăm, să nu o facem pentru noi, să nu ne gândim niciodată la noi, să nu cerem nimic pentru noi. Ne spui să ne rugăm astfel: << Oricare ar fi rezultatul rugăciunii mele, fie ca el să fie dat altora> >." Apoi omul a spus: "Este bine, dar pot face o excepţie? doar una? Vecinul pe care îl am este duşmanul meu şi pot spune că binecuvântarea să fie distribuită tuturor, cu excepţia vecinului meu."

Buddha i-a spus: "Rugăciunea ta este fără folos. Nu va apare nimic din ea până când nu eşti pregătit să dai totul, să împărţi tot ce ai şi atunci rezultatul va fi altul."

În iubire trebuie să te uiţi pe tine. Pare paradoxal: atunci când şi cum se mai poate produce centrarea? Fiind total preocupat de altul, de fericirea altuia, când uiţi complet de tine şi rămâne doar celălalt, atunci eşti umplut de fericire - afli binecuvântarea.

De ce? Pentru că, atunci când nu eşti preocupat de tine devii gol, vacant; atunci este creat spaţiul interior. În acea clipă, în interior devii fără minte, mintea se dizolvă. Acolo nu vor mai apare gânduri. Iar acest gând - "Cum pot să ajut? Cum să creez mai multă fericire? Cum să îl fac pe celălalt mai fericit? - nu mai poate continua, deoarece nu poţi face nimic. Acest gând devine un stop. Nu poţi face nimic. Ce ai putea face? Dacă crezi că poţi, atunci încă mai gândeşti în termeni de ego.

Ţine minte - în obiectul iubirii devii total neajutorat. Când iubeşti pe cineva devii complet neajutorat. Aceasta este agonia iubirii: nu poţi simţi ce poţi face. Vrei să faci totul, vrei să dăruieşti iubitei sau iubitului întregul univers - dar ce poţi face? Dacă crezi că poţi face ceva, înseamnă că nu te afli într-o relaţie de iubire. Iubirea este foarte neajutorată, absolut neajutorată, iar frumuseţea ei este chiar această neajutorare, deoarece în ea eşti devotat. Iubeşte pe cineva şi te vei simţi neajutorat; urăşte pe cineva şi vei putea face orice. Iubeşte pe cineva şi eşti complet neajutorat - pentru că ce poţi face? Orice poţi face este ceva nesemnificativ; nu este niciodată îndeajuns. Nimic nu poate fi făcut şi când simţi asta te vei simţi neajutorat. Când cineva doreşte să facă totul şi simte că nu poate face nimic, mintea se opreşte. În această neajutorare apare devoţiunea, dăruirea. Eşti gol. De aceea, iubirea devine o meditaţie profundă.

Dacă iubeşti pe cineva, nu mai ai nevoie de altă meditaţie. Dar pentru că nimeni nu iubeşte, sunt necesare aceste 112 tehnici de meditaţie - şi poate că nici ele nu sunt îndeajuns de multe.

Un om venise ieri aici şi îmi spunea: "Am speranţe. Am auzit de la tine de aceste 112 metode şi ele îmi dau speranţe; dar în minte îmi apare şi altceva: doar 112 metode? Şi dacă în toate acestea nu găsesc niciuna potrivită mie, mai există undeva alte 112 sau 113 metode?"

Şi are dreptate. El are dreptate! Dacă aceste 112 metode nu sunt bune pentru tine, atunci nu mai ai unde căuta altele. Aşa cum spunea şi el, speranţei îi urmează decepţia. Însă este nevoie de metode, deoarece s-a pierdut metoda de bază. Dacă poţi iubi, nu mai ai nevoie de nici o altă metodă.

Iubirea însăşi este cea mai puternică metodă, dar iubirea este într-un fel imposibilă. Iubirea înseamnă ieşirea ta din minte şi în locul ego-ului să pui pe altcineva. Trebuie să te înlocuieşti pe

tine cu altcineva - ca şi cum tu nu ai mai exista, doar celălalt.

Jean-Paul Sartre spune că celălalt este iadul şi are dreptate. Are dreptate, deoarece celălalt creează pentru tine doar iadul. Dar el şi greşeşte pentru că dacă celălalt poate fi iadul, atunci el poate fi şi raiul. Dacă trăieşti prin plăcere, prin pasiune, celălalt este iadul pentru tine, deoarece tu încerci să ucizi acea persoană, încerci să transformi persoana aceea într-un lucru. Atunci ea va reacţiona şi va încerca să te transforme pe tine într-un lucru, asta creează iadul. Fiecare soţ şi soţie îşi creează iadul reciproc, deoarece ei încearcă să se posede unul pe celălalt. Posesivitatea este posibilă doar cu lucruri, niciodată cu persoane. Un lucru poate fi posedat, dar tu încerci să posezi şi persoane. Prin acest efort, persoanele devin lucruri. Dacă eu te transform într-un lucru, tu vei reacţiona. Atunci eu voi fi duşmanul tău. Atunci şi tu vei încerca să faci din mine un lucru - acesta este iadul.

Stai singur în cameră şi îţi dai seama brusc că cineva trage cu ochiul pe gaura cheii. Fii atent ce se întâmplă. Ai simţit o schimbare? De ce te superi pe cel care se uită prin gaura cheii? El nu îţi face nimic personal, doar se uită pe gaura cheii. De ce te înfurii? El te-a schimbat într-un lucru. El doar observa ceva; dar te-a transformat într-un lucru, într-un obiect. Asta, îţi dă o nelinişte, o tulburare.

La fel se întâmplă şi invers: dacă te uiţi tu prin gaura cheii. Celălalt va deveni şocat, împrăştiat. Chiar cu un moment mai înainte el era un subiect: el era observatorul şi tu observatul, obiectul. Acum brusc a fost prins. A văzut că era observat şi acum a devenit un lucru, un obiect.

Când cineva te observă, brusc simţi că libertatea ta a fost tulburată, distrusă. De aceea, până când nu iubeşti nu poţi privi fix la cineva sau ceva. O privire făcută fără iubire devine urâtă şi violentă. Dacă iubeşti, atunci privirea ta este un lucru frumos, deoarece privirea pe care o ai nu îl va transforma pe celălalt într-un obiect. Atunci poţi privi direct în ochii altuia, poţi pătrunde adânc în ochii săi. În acel moment nu îl transformi într-un lucru; mai degrabă, prin iubire îl transformi într-o persoană. De aceea, doar privirile celor ce se iubesc sunt frumoase; altfel, ele sunt urâte. Psihologii spun că există o limită de timp. Toţi ştiu, observă şi vei vedea că aşa este, că nu poţi privi îndelung în ochii unui străin. Există o limită. Dacă treci de ea, celălalt se va înfuria. În public este trecută cu vederea o privire fugară, este permisă, deoarece atunci nu priveai ci doar căutai ceva cu vederea.

Privirea înseamnă ceva profund. Dacă doar te văd cum treci, prin asta nu se creează o relaţie. Sau dacă merg pe stradă şi mă

vezi, te uiţi la mine - prin asta nu se aduce nici un fel de ofensă. Dar dacă te ridici şi mă priveşti stăruitor, atunci tu devii un observator. Atunci privirea ta mă va deranja şi mă voi simţi ofensat: "Ce faci? Eu sunt o persoană, nu un lucru. Nu trebuie să mă priveşti astfel!"

Datorită acestui fapt, hainele au devenit foarte importante. Doar când iubeşti pe cineva poţi sta dezbrăcat în faţa lui, deoarece când eşti gol întregul corp devine un obiect pentru ceilalţi. Cineva îţi poate privi corpul, dar dacă el nu te iubeşte, atunci întregul corp, întreaga ta fiinţă este transformată într-un obiect de privirea sa. Când iubeşti, poţi sta dezbrăcat lângă iubitul tău fără ca să te simţi gol. Chiar vei dori cu adevărat să fii dezbrăcat, deoarece vrei ca această iubire să îţi transforme trupul într-o persoană.

Ori de câte ori transformi pe cineva într-un obiect, acest act este imoral. Dar dacă eşti plin de iubire, atunci în acel moment plin-de-iubire binecuvântarea este posibilă. Ea apare.

În mijlocul obiectului - află binecuvântarea. Brusc ai uitat de tine - celălalt este acolo. Şi când vine momentul potrivit, când tu eşti absent total, când nu mai eşti prezent, celălalt va deveni şi el absent. Şi între cei doi apare binecuvântarea. Asta simt cei care se iubesc. Această binecuvântare este datorată unei meditaţii inconştiente, necunoscută.

Când doi iubiţi sunt împreună ego-ul lor va dispare. Va rămâne doar o pură existenţă - fără ego-uri, fără vreun conflict...doar o comuniune. În această comuniune, devii fericit. Este greşit spus că beatitudinea ţi-a dat-o celălalt. Această beatitudine a apărut deoarece, fără să ştii ai căzut într-o profundă meditaţie.

Poţi să o faci conştient - şi atunci ea pătrunde mai adânc, deoarece nu eşti obsedat de obiect. Acest lucru se întâmplă în fiecare zi. Dacă iubeşti pe cineva te vei simţi fericit, dar nu din cauza obiectului iubirii tale, ci datorită iubirii.

Dar atunci devii obsedat. Crezi că datorită lui A, datorită apropierii faţă de A, datorită iubirii lui A pentru tine apare această fericire. Şi gândeşti: "Trebuie să îl am pe A, pentru că fără el nu voi mai avea fericirea aceasta." Devii gelos. Dacă altcineva îl va avea pe A, atunci acela va fi fericit, iar tu vei suferi, vei fi mizerabil şi de aceea vrei să îndepărtezi toate posibilităţile de acaparare a lui A de către altcineva. Acest A trebuie să îl ai doar tu, deoarece prin el ţi s-a deschis o altă viziune asupra lumii. Dar în momentul în care vrei să îl posezi vei distruge toată frumuseţea acelui fenomen beatific.

Când iubitul este posedat, acaparat, iubirea este pierdută.

Atunci iubitul va fi doar un lucru. Îl poţi folosi, dar acea binecuvântare nu va mai apare deoarece aceasta se producea doar când celălalt era o persoană. Celălalt a fost creat: tu ai creat persoana în celălalt, iar el a creat persoana în tine. Nimeni nu era un obiect, un lucru. Acolo era doar o întâlnire între două subiecte, între două persoane - nu între un lucru şi o persoană.

Dar în momentul în care vrei să îl posezi pe celălalt, nu va mai apare nimic. Iar mintea va încerca să îl posede, deoarece ea gândeşte în termeni de lăcomie: "Odată a apărut fericirea, dar trebuie să o am în fiecare zi. Deci trebuie să posed obiectul care mi-a adus această fericire." Însă beatitudinea a apărut datorită ne-posedării. Şi fericirea nu apare datorită altuia, ci datorită ţie - ţine minte asta. Datorită ţie, tu eşti absorbit în celălalt şi atunci apare beatitudinea.

Ea poate apare chiar şi cu o floare sau cu o piatră, cu orice. Odată ce cunoşti modul în care se produce, ea poate apărea în orice. Dacă ştii că tu nu eşti nicăieri, eşti absent, şi dacă conştiinţa ta s-a îndreptat spre celălalt cu o iubire adâncă - spre copaci, spre stele, spre orice; când întreaga ta conştiinţă te părăseşte şi se îndreaptă spre altul - în această absenţă a ego-ului apare binecuvântarea.

19. Fără sprijin pe mâini sau picioare, şezi doar pe fese. Brusc, centrarea.

Această tehnică a fost folosită secole întregi de taoiştii din China, este o tehnică minunată - una dintre cele mai uşoare. Încearc-o.

Ce trebuie făcut? Două lucruri sunt necesare. Primul este să ai un corp senzitiv, sensibil, ceea ce nu prea se întâmplă. Ai un corp mort; este o povară pe care trebuie să o cari. Mai întâi este necesar să îţi faci corpul sensibil; altminteri tehnica nu va avea efect. Deci, mai întâi să spun câte ceva prin care îţi poţi face corpul sensibil şi în special fesele, deoarece fesele sunt, în general, cele mai insensibile părţi ale corpului. Ele trebuie să fie insensibile, deoarece toată ziua stai pe ele. Dacă vor fi prea sensibile, atunci vor fi probleme.

Ele trebuiesc să fie insensibile - sunt la fel ca şi tălpile picioarelor. Folosindu-le, stând mereu pe ele, ajungi să nu le mai simţi. Le-ai simţit vreodată? Acum poate că simţi că stai pe ele, dar până acum poate că nu le-ai simţit niciodată - şi ai stat pe ele întreaga viaţă, dar niciodată conştient.

Deci mai întâi trebuie să le faci sensibile. Încearcă o metodă foarte uşoară.... Şi metoda aceasta poate fi făcută cu orice parte a corpului şi atunci trupul va deveni sensibil. Doar stai pe un scaun,

relaxat şi închide ochii. Simte-ţi mâna stângă sau dreaptă - una din ele. Simte mâna stângă. Uită de întreg corpul şi simte doar mâna stângă. Cu cât o simţi mai mult, cu atât ea va deveni mai grea.

Continuă şi simte-o. Uită de întreg corpul, continuă să o simţi ca şi cum ai fi mâna stângă. Ea va deveni din ce în ce mai grea. Continuă să simţi cum devine din ce în ce mai grea şi atunci încearcă să simţi ce se întâmplă cu ea. Orice senzaţie apare, noteaz-o: orice senzaţie, orice smucitură, orice mişcare oricât de mică - notează în minte tot ce se întâmplă. Şi fă asta zi de zi, timp de cel puţin trei săptămâni. În orice moment al zilei, fă-o timp de 10 sau 15 minute. Doar simte mâna şi uită de restul corpului.

Până în trei săptămâni vei simţi că ai o mână nouă. Aceasta va deveni foarte sensibilă şi tu vei deveni conştient de orice senzaţie ce apare în mână, oricât de delicată ar fi.

Când reuşeşti acest lucru cu mâna, poţi încerca şi cu fesele: închide ochii şi simte că există doar cele două fese; tu nu mai exişti. Lasă-ţi întreaga conştiinţă să se ducă spre fese. Nu este dificil. Dacă o încerci, vei vedea că este minunată. Iar sentimentul de viaţă, de vitalitate, ce apare în corp este în el însuşi foarte beatific. Atunci, când îţi poţi simţi fesele şi când ele au devenit foarte sensibile, când poţi simţi tot ce se întâmplă înăuntru - orice, oricât de mică ar fi mişcarea sau durerea sau orice va fi - atunci poţi observa şi poţi cunoaşte. Conştiinţa ta este unită cu fesele.

Mai întâi încearcă cu mâna, deoarece ea este mai sensibilă. Odată ce eşti convins că îţi poţi simţi mâna, această convingere te va ajuta să îţi simţi şi fesele. După aceea, poţi încerca această tehnică. Deci ai nevoie de cel puţin şase săptămâni înainte de practicarea acestei tehnici - trei săptămâni cu mâna şi trei cu fesele; trebuie doar să le faci mai sensibile.

Stai întins pe pat şi uită de întreg corpul. Ţine minte că doar cele două fese există. Simte cu ele atingerea cearşafului, răcoarea sa, apariţia căldurii. Simte-o. Stai întins în cadă, uită de corp. Ţine minte doar fesele - simte. Stai lipit de un zid - simte în fese răcoarea zidului. Stai cu soţia sau soţul sau iubita sau iubitul spate în spate şi atingeţi-vă doar prin fese - simte-l pe celălalt doar prin fese. Acest lucru îţi va "crea" fesele, le va aduce într-o stare nouă, în care vor începe să simtă.

Apoi fă tehnica: *Fără sprijin pe mâini sau picioare....* Stai pe pământ, pe podea. *...şezi doar pe fese*. Este bună postura lui Buddha sau *padmasana* - postura lotus - sau *siddhasana*, orice asana este bună, dar este bine să nu foloseşti mâinile. Stai doar pe fese. Apoi ce să faci? Doar închide ochii. Simte fesele atingând

pământul. Şi pentru că acum fesele tale au devenit sensibile, vei simţi că o fesă atinge mai mult pământul decât cealaltă. Te laşi pe o fesă şi cealaltă va atinge mai puţin pământul. Apoi te laşi pe cealaltă. Revin-o imediat la prima; apoi iarăşi la cealaltă. Continuă să te mişti de la una la cealaltă şi apoi încet-încet echilibrul.

Echilibrul înseamnă ca ambele fese să atingă în mod egal pământul, amândouă să simtă la fel. Greutatea ta să fie împărţită le fel pe ambele fese. Acest lucru nu va fi dificil atunci când ai fesele sensibile. Când ambele fese sunt echilibrate, brusc, centrarea. Prin această echilibrare vei fi aruncat brusc în centrul din abdomen, vei fi centrat în interior. Vei uita de fese, de corp. Vei fi aruncat în centrul interior.

Din acest motiv, eu spun că centrii nu sunt importanţi, dar centrarea este - chiar dacă ea se întâmplă în cap, inimă, fese sau în orice altă parte. Poate ai văzut în poze cum stă un buddha. Poate că nu ţi-ai imaginat că el este echilibrat pe ambele fese. Poţi vedea într-un templu felul în care şade Mahavira sau Buddha; dar probabil că nu ţi-ai închipuit niciodată că această şedere a lor este doar o echilibrare pe fese. Chiar este - şi când nu mai există dezechilibru, brusc această echilibrare îţi va da centrarea.

20. Într-un vehicul care se mişcă, prin legănare ritmică, experienţa. Sau într-un vehicul care nu se mişcă, balansându-te lent în cercuri invizibile.

Este la fel, dar privită în alt mod. *Într-un vehicul care se mişcă....* Călătoreşti cu trenul sau într-un car cu boi - când a fost descoperită această tehnică nu existau decât care cu boi. În India, încă se mai poate merge într-un car cu boi - drumurile de aici au rămas neschimbate. Însă când tu mergi, întregul corp merge, se mişcă. Dar acest lucru este fără de folos.

...prin legănare ritmică.... Balansează-te, leagănă-te ritmic, încearcă să înţelegi; este ceva foarte subtil. Ori de câte ori te afli într-un vehicul, tu rezişti, te opui lui. Carul se înclină spre stânga, dar tu îi rezişti. Te înclini, pentru balans, în dreapta. Te înclini spre dreapta pentru a-ţi păstra echilibrul; altminteri vei cădea. Deci tu rezişti, te opui constant carului, mişcărilor sale. Se mişcă într-o parte şi tu trebuie să te mişti în sens opus.

De aceea, când stai într-un tren devii obosit. Nu ai făcut nimic, atunci de ce oboseşti? Ai făcut foarte multe, dar inconştient. Te-ai opus în continuu trenului, te-ai luptat mereu cu el. Nu rezista, nu te opune - acesta este primul lucru. Dacă vrei să faci această tehnică, nu opune rezistenţă. Mai bine mişcă-te odată cu mişcările trenului, balansează-te odată cu ele. Devino parte din vehicul, nu îi rezista. Orice face carul sau vehiculul, devino parte din el. Din

acest motiv, copiii nu obosesc niciodată în călătorii.

Poonam venise de la Londra cu cei doi copii ai ei şi îi era teamă că o astfel de călătorie lungă îi poate obosi sau chiar îmbolnăvi. Ea a ajuns foarte obosită, iar copiii ei au ajuns râzând, în momentul în care a intrat în cameră la mine era extenuată total, iar cei doi copii au început să se joace. Au călătorit 18 ore de la Londra la Bombay şi nu au fost deloc obosiţi? De ce? Pentru că ei încă nu ştiu cum să reziste, cum să opună rezistenţă.

Un om beat poate călători într-un car o noapte întreagă, iar dimineaţa va fi mai proaspăt ca oricând, dar tu nu vei fi. El însă se mişcă odată cu carul; acolo nu există luptă. Acest lucru este posibil, deoarece un beţiv nu poate opune rezistenţă. Lupta nu mai există, el este una cu carul.

Într-un vehicul care se mişcă, legănându-te ritmic.... Deci fă un lucru: nu rezista. Iar al doilea: creează un ritm. Creează un ritm în mişcările tale. Fă-l o armonie. Uită de drum; nu începe să înjuri drumul şi guvernul - uită de ele. Nu înjura vehiculul sau şoferul - uită de ei. Închide ochii, nu opune rezistenţă. Mişcă-te ritmic şi creează o muzică în mişcarea ta. Fă-o ca şi cum ar fi un dans. Sutra spune că experienţa va apare.

Sau într-un vehicul care nu se mişcă.... Nu te întreba de unde să iei un car cu boi; nu te păcăli, nu începe să te amăgeşti, deoarece sutra spune, sau într-un vehicul ce nu se mişcă, legănându-te lent în cercuri invizibile. Stai pe loc şi leagănă-te în cerc. Mai întâi fă un cerc mai mare, mai amplu, apoi din ce în ce mai lent fă-l mai mic şi mai mic, până când corpul nu se mai mişcă vizibil, dar înăuntru simţi o mişcare subtilă.

Începe cu un cerc mai mare, cu ochii închişi. Altfel, când corpul se opreşte te vei opri şi tu. Cu ochii închişi fă cercuri mari; stai într-un loc şi leagănă-te în cerc. Continuă legănarea făcând cercurile din ce în ce mai mici. În mod vizibil vei fi nemişcat; nimeni nu va putea spune că te mişti. Dar înăuntru vei simţi o mişcare subtilă. Acum corpul nu se mai mişcă, doar mintea. Fă cercurile din ce în ce mai lent şi se va produce experienţa - aceasta va fi o centrare. Într-un vehicul care merge, o mişcare ritmică concomitentă cu a lui va crea o centrare în interiorul tău.

Gurdjieff a creat multe dansuri pentru-astfel de tehnici. El a lucrat cu această tehnică. Toate dansurile pe care le folosea în şcolile sale erau, de fapt, mişcări în cercuri - doar o învârtire, dar rămânând mereu conştient în interior şi treptat făceai cercurile din ce în ce mai mici. Şi atunci va veni un moment când corpul se opreşte, dar mintea continuă să se mişte.

Dacă ai călătorit într-un tren timp de 24 de ore, după ce

ajungi acasă şi închizi ochii vei simţi că încă mai călătoreşti. Corpul s-a oprit, dar mintea încă mai simte vehiculul. Deci doar fă această tehnică.

Gurdieff a creat nişte dansuri minunate - fenomenale. În acest secol, el a creat minuni - dar nu minuni ca cele ale lui Satya Sai Baba. Acestea nu sunt miracole; orice magician de pe stradă le poate face. Dar Gurdjieff a făcut miracole. El a pregătit o sută de persoane pentru un dans meditativ şi a prezentat pentru prima oară acest dans în faţa unui public din New York. Pe scenă o sută de persoane au început să se învârte şi celor din sală au început să li se învârte minţile. O sută de persoane în robe albe ce doar se învârteau.

Când le indica, ei începeau să se învârte şi când spunea "Stop" - acolo se aşternea o tăcere mormântală. Acesta era un stop pentru audienţă, dar nu pentru dansatori - deoarece corpul se poate opri brusc, însă mintea va continua în interior mişcarea, învârtirea. Era minunat să îi priveşti - chiar doar atât - să vezi o sută de persoane ce deveneau nemişcate ca statuile. Acea oprire bruscă crea un şoc şi pentru cei din sală. Îi priveai mişcându-se, învârtindu-se, dansând şi brusc toţi se opreau. Atunci şi gândul se opreşte.

Mulţi au simţit în New York un fenomen straniu: gândurile celor din sală s-au oprit imediat. Dar pentru dansatori, dansul continua în interior şi cercurile lor interioare deveneau din ce în ce mai mici până când ei deveneau centraţi.

Într-o zi, dansatorii se apropiaseră de marginea scenei. Cei din sală credeau, se aşteptau ca Gurdjieff să îi oprească când ajungeau prea aproape să cadă. O sută de dansatori aproape de marginea scenei! Încă un pas şi toţi cădeau. Toată lumea se aştepta ca Gurdjieff să spună brusc stop, dar el s-a întors cu spatele să îşi aprindă trabucul. S-a întors cu spatele la dansatori şi-a aprins trabucul şi toţi cei de pe scenă au căzut de la o mare înălţime...pe o podea de piatră.

Întregul public s-a ridicat în picioare într-un murmur general şi toţi credeau că dansatorii şi-au rupt oasele - era o mare îmbulzeală acolo. Dar nu s-a rănit nimeni, nici măcar o zgârietură nu a avut nimeni.

Mulţi l-au întrebat pe Gurdjieff ce s-a întâmplat. Nimeni nu s-a rănit şi asta era imposibil - o sută de oameni să cadă de la înălţime pe o podea de piatră şi nimeni să nu aibă nici măcar o zgârietură. Era imposibil. Motivul este următorul: în acel moment, cei care dansau nu se aflau în corpurile lor. Ei îşi încetineau mişcarea interioară şi când Gurdjieff a văzut că şi-au uitat complet

corpurile, le-a permis să cadă.

Dacă uiţi complet de corpul tău, atunci acolo nu mai există rezistenţă. Un os se rupe datorită rezistenţei. Dacă cazi, opui rezistenţă: tu mergi împotriva atracţiei gravitaţiei şi această rezistenţă este problema - nu gravitaţia. Dacă poţi coopera cu gravitaţia, dacă mergi odată cu ea, atunci nu mai apare posibilitatea de a fi lovit.

Poţi încerca această sutra. Nu ai nevoie de un vehicul, doar învârte-te aşa cum fac copiii. Când mintea o ia razna şi simţi că o să cazi, nu te opri - continuă!Chiar dacă cazi, nu te îngrijora de asta, închide ochii şi învârte-te. Mintea se va învârti şi ea şi în cele din urmă vei cădea. Când trupul a căzut, înăuntru, simte! Învârtirea va continua şi ea va deveni din ce în ce mai mică, mai apropiată de centru, până când, brusc, vei fi centrat.

Copiilor le place foarte mult acest lucru. Părinţii nu le permit niciodată să se învârte. Dar nu este bine; trebuie să li se dea voie - mai degrabă trebuiesc chiar încurajaţi. Iar dacă îi poţi face conştienţi şi de învârtirea interioară, atunci îi poţi învăţa meditaţia prin învârtire. Lor le place acest lucru, deoarece atunci au un sentiment extracorporal. Când se învârt, copiii simt că trupurile lor se învârt, dar nu şi ei. În interior simt o centrare pe care nu o pot simţi altfel la fel de uşor, deoarece corpurile şi sufletele lor sunt puţin separate; între ele există o pauză.

Când pătrunzi în pântecul mamei nu poţi intra imediat şi total în trup; acest lucru necesită timp. Un copil ce se naşte nu este complet fixat în corp; sufletul său nu este total ataşat de corp. De aceea el nu poate face multe lucruri. Corpul său este pregătit să le facă, dar el nu este.

Ai observat probabil că nou-născuţii nu pot vedea cu ambii ochi, ei văd întotdeauna doar cu un ochi. Vei vedea că un copil când priveşte ceva acesta nu o face cu ambii ochi. El priveşte doar cu un ochi - pupila unui singur ochi se măreşte, iar cealaltă va rămâne la fel. Conştiinţa unui nou-născut nu este fixată, este liberă. Dar cu timpul se va fixa şi el va putea vedea cu ambii ochi deodată.

Deocamdată, ei nu îşi pot simţi corpurile lor sau pe ale altora ca fiind diferite. Este dificil. Ei nu sunt încă fixaţi, dar fixarea va apare.

Meditaţia încearcă să readucă din nou în actualitate această diferenţă, această diferenţiere dintre corp şi tine. Tu acum ai devenit complet fixat, te-ai solidificat în corp. De aceea simţi: “Eu sunt trupul”. Dar dacă se creează această diferenţiere, atunci vei putea simţi că nu eşti corpul, ci altceva dincolo de el. Învârtirea şi

legănarea pot ajuta la crearea acestei diferenţieri, la crearea acestui hiatus.

21. Străpunge cu un ac o parte a formei tale pline-de-nectar, pătrunde uşor in străpungere şi atinge puritatea interioară.

Corpul tău nu este doar un corp, el este plin de tine şi tu eşti nectarul. Străpunge-ţi corpul. Când îţi străpungi corpul, tu nu eşti străpuns - doar trupul este. Dar simţi înţeparea ca şi cum tu ai fi străpuns; de aceea, simţi durerea. Dacă devii conştient că doar corpul este străpuns şi că tu nu eşti străpuns, în locul durerii vei simţi beatitudinea. Nu este nevoie să o faci cu un ac. Se întâmplă multe lucruri zilnic; poţi folosi aceste situaţii pentru meditaţie. Sau poţi crea o situaţie.

Ai o durere în corp. Fă următorul lucru: uită de restul trupului şi doar concentrează-te pe partea sau în locul durerii. Atunci vei observa un lucru ciudat: vei vedea că acel loc se restrânge. Mai întâi simţi durerea şi când te concentrezi vei vedea că durerea nu se află în toată mâna sau în tot piciorul. Ea a fost exagerată - se afla doar la genunchi, de exemplu.

Concentrează-te mai mult şi vei simţi că ea nu se află în tot genunchiul, ci doar într-un punct. Te concentrezi şi mai mult şi vei vedea că este cât un vârf de ac. Concentrează-te asupra acestui "vârf de ac"; uită de restul corpului. Doar închide ochii şi concentrează-te pentru a găsi locul de unde vine durerea. Aria ei se va restrânge până când va ajunge cât un vârf de ac. Continuă să priveşti acest punct şi brusc el va dispare şi tu vei fi plin de beatitudine. În locul durerii vei avea fericire.

De ce se întâmplă acest lucru? Deoarece tu şi corpul nu sunteţi una, sunteţi două lucruri diferite. Cel ce se concentrează eşti tu. Concentrarea se face asupra corpului - el este obiectul. Când te concentrezi identificarea cu trupul se rupe, apare diferenţierea. Pentru a te concentra trebuie să te îndrepţi în interior, să te îndepărtezi de corp. Pentru a aduce în atenţie punctul durerii, trebuie să pleci din corp. Această mişcare creează diferenţierea. Când te concentrezi asupra durerii, uiţi de identificarea cu corpul, uiţi că: "Eu simt durerea."

Acum tu eşti observatorul şi durerea este cu totul altceva. Tu acum observi durerea, nu o mai simţi. Această schimbare de la simţire la observare creează un hiatus, o diferenţiere. Şi când aceasta este mai clară, brusc uiţi complet de corp; eşti conştient doar de conştiinţă.

Deci poţi încerca tehnica aceasta. Dacă ai o durere, mai întâi concentrează-te asupra unei părţi mai mari şi apoi treptat vei ajunge la un punct cât un vârf de ac.

Poţi să nu aştepţi să ai o durere, ci poţi folosi chiar tu un ac. Foloseşte-l în orice parte sensibilă. Pe corp există multe puncte moarte, oarbe; ele nu sunt de folos. Poate că nu ai auzit de ele, dar poţi lua un ac şi să i-l dai unui prieten şi spune-i să te înţepe pe spate în mai multe locuri. Vei vedea că în multe locuri nu simţi nimic. Aceste puncte, în care nu simţi nici o durere sunt puncte oarbe. Chiar şi pe obraji ai două puncte moarte care pot fi testate chiar foarte uşor.

Dacă mergi prin satele indiene în timpul unor festivaluri religioase vei vedea mulţi oameni ce îşi înfig săgeţi în obraji. Pare un miracol, dar nu este. Obrajii au două astfel de puncte moarte. Dacă străpungi aceste locuri nu vei simţi nici o durere şi nici sângele nu va curge. Pe spate sunt mii de astfel de puncte. Corpul are două feluri de puncte - cele sensibile sau vii şi cele moarte.

Deci găseşte un punct sensibil şi străpunge-l cu un ac. Nu te teme, este doar o simplă înţepătură. Şi pătrunde în interior. Când acul pătrunde în piele şi simţi durerea, atunci intră şi tu odată cu el. Nu trebuie să simţi că durerea pătrunde în tine, că intră în tine; nu simţi durerea, nu te identifica cu ea. Intră odată cu acul.

Şi atinge puritatea interioară. Dacă poţi intra observând, nefiind identificat, nesimţind că durerea te pătrunde, dar observând acul că străpunge corpul şi tu rămâi ca un observator, atunci vei atinge puritatea interioară; inocenţa interioară îţi va fi revelată.

Vei deveni pentru prima oară conştient de faptul că tu nu eşti corpul. Şi odată ce ştii că nu eşti corpul, viaţa ta va fi schimbată total, deoarece întreaga ta viaţă de până acum gravita doar în jurul trupului. Odată ce ştii că nu eşti corpul nu mai poţi continua aceeaşi viaţă de până atunci. Când nu eşti corpul va trebui să îţi creezi o viaţă diferită. Aceasta este viaţa de sannyasin. Aceasta este o viaţă diferită; acum centrul este diferit. Acum exişti în lume ca suflet, ca spirit, ca atma, nu ca un corp. Dacă exişti ca un corp, atunci vei crea o altă viaţă: de câştiguri materiale, de lăcomie, de plăceri, de sex. Ai creat deja o astfel de lume în jurul tău; dar aceasta este o lume orientată-spre-trup.

Odată ce ştii că nu eşti trupul, întreaga ta lume actuală va dispare. Nu o mai poţi susţine şi atunci se va crea o altă lume - o lume a compasiunii, a iubirii, a frumuseţii, a adevărului, a inocenţei, a bunătăţii. Centrul s-a schimbat, el nu mai se află în corp. Este în conştiinţă.

Deajuns pentru astăzi.

14. SCHIMBAREA DIRECŢIEI ENERGIEI

17.XI.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. De ce conştiinţa cosmică - samadhi - este numită centrare?
2. Explică în continuare cum poate "iubirea singură să fie deajuns" fără meditaţie?
3. De ce omul este insensibil?

1. Dacă iluminarea - samadhi-ul - înseamnă conştiinţa totală, cosmică, atotpătrunzătoare, atunci este ciudat că această stare este denumită centrarea conştiinţei, deoarece cuvântul 'centrare' implică o grupare, o fixare, o orientare. De ce conştiinţa cosmică sau samadhi este numită centrare?

Centrarea este calea, nu scopul. Centrarea este metoda, nu rezultatul. Samadhi nu este denumit centrare; centrarea este tehnica ce conduce spre samadhi. Ele par contradictorii, deoarece atunci când cineva devine Iluminat, acolo putem spune că aproape nu mai există nici un centru.

Jacob Bohme a spus că în momentul în care cineva ajunge la divin această experienţă poate fi descrisă în două feluri: ori centrul este peste tot, ori centrul nu mai este nicăieri; ambele înseamnă acelaşi lucru. Deci cuvântul "centrare" pare contradictoriu, dar calea nu este scopul şi metoda nu este rezultatul. O metodă poate fi contradictorie. Şi trebuie să înţelegem acest lucru, deoarece toate aceste 112 metode sunt toate tehnici de centrare.

Dar odată ce ai devenit centrat, vei exploda, te vei expansiona. Centrarea este doar pentru a te aduna într-un punct. Şi odată ce eşti adunat, cristalizat într-un punct, acel punct va

exploda în mod automat. Atunci nu va mai fi nici un centru - sau centrul va fi peste tot. Centrarea este un mijloc pentru crearea exploziei. De ce devine centrarea metodă? Dacă nu eşti centrat, energia ta nu este focalizată, nu poate exploda. Este împrăştiată şi nu poate exploda. Explozia necesită multă energie. În urma centrării nu mai eşti împrăştiat, haotic,te afli într-un punct. Devii atomic; devii un atom spiritual. Şi poţi exploda doar când eşti centrat îndeajuns de mult, doar când ai ajuns precum un atom. Atunci se va produce o explozie atomică.

Despre această explozie nu se poate vorbi şi de aceea este dată doar metoda. Despre rezultat nu se vorbeşte. Însă dacă practici metoda, atunci rezultatul îi va urma implicit, dar nu există nici o cale de exprimare a lui.

Deci ţine minte: religia nu vorbeşte niciodată de experienţa în sine, ci doar despre metodă; ea îţi arată cum să faci ceva, nu ce este după. Dacă îl faci pe "cum", va urma "ce"-ul. Dar acest "ce este" îţi este lăsat ţie. Îl poţi cunoaşte, dar nu îl poţi exprima. Este o experienţă infinită, pe care limbajul nu o poate exprima. Vastitatea nu poate fi redată prin cuvinte. De aceea, se dau doar metode.

Se spune că Buddha a afirmat în continuu timp de 40 de ani: "Nu mă întrebaţi despre Adevăr, despre Divin, despre Nirvana, despre Eliberare. Nu mă întrebaţi nimic despre astfel de lucruri. Întrebaţi-mă doar cum puteţi ajunge acolo. Eu pot arăta drumul, dar nu pot reda experienţa, nici chiar în cuvinte." Experienţa este personală; metoda este impersonală, ştiinţifică; experienţa este întotdeauna personală şi poetică.

Ce vreau să spun prin această diferenţiere? Metoda este ştiinţifică. Dacă o poţi face, rezultatul ei va fi centrarea. Această centrare va apare, dacă este practicată metoda. Dacă centrarea nu apare, atunci poţi să ştii că lipseşte ceva din metodă sau nu ai făcut-o bine. Metoda şi centrarea este ştiinţifică, dar explozia este poetică.

Prin poetic înţeleg faptul că fiecare experimentează în mod diferit. Aici nu există un punct comun. Şi fiecare îl va exprima într-un mod diferit. Buddha îl exprimă într-un fel, Mahavira în alt fel, Iisus altfel, Lao Tzu, Mahomed, toţi sunt diferiţi în modul de exprimare al experienţei divine. Însă, într-un singur punct sunt toţi de acord - că orice ar spune nu este ceea ce au simţit. Aici sunt cu toţii de acord.

Totuşi, aceştia încearcă. Totuşi, vor să te convingă, să-ţi dea anumite amănunte, dar pentru aceasta trebuie să ai o inimă foarte deschisă. Ori de câte ori cineva este convins, aceasta nu se

datorează celui care convinge, ci aceluia care primeşte. Dacă poţi primi ceva cu inima iubitoare, deschisă, atunci ceva anume te va atinge. Dar dacă eşti critic şi suspicios, atunci nu te va atinge nimic - asta pentru că acel lucru este dificil de exprimat, iar dacă mai eşti şi critic în privinţa sa, mesajul va deveni imposibil de primit; nu mai este nici un fel de comunicare.

Comunicarea este foarte delicată. De aceea, în aceste 112 metode experienţa nu este comunicată, este doar indicată. Shiva spune mereu: "Fă acest lucru şi este posibilă experienţa spirituală" -iar apoi el tace.

Binecuvântarea, realizarea, explozia: dincolo de ele rămâne doar experienţa personală. Este bine să nu se încerce exprimarea în cuvinte a acestor stări cu adevărat inefabile. Shiva este tăcut, el vorbeşte doar de metode, de tehnici, doar cum trebuiesc făcute.

Dar centrarea nu este finalul, ea este doar calea. De ce se transformă centrarea într-o explozie? Deoarece, dacă într-un punct se adună multă energie, acesta va exploda. Punctul este foarte infim şi energia este atât de multă încât punctul nu poate să o conţină; de aici explozia.

Un bec poate conţine o anumită cantitate de energie. Dacă în el va intra mai multă energie, acesta va exploda. Asta este centrarea: cu cât eşti mai centrat, cu atât mai multă energie se va aduna în centrul tău. Şi în momentul în care în el se află mai multă energie decât poate să conţină, va exploda.

Aceasta este o lege universală. Când centrul nu explodează, înseamnă că nu eşti centrat. Odată ce eşti centrat, explozia va apare. Nu există nici o întârziere în apariţia ei. Dacă simţi că nu apare, înseamnă că nu eşti focalizat. Atunci, încă nu ai un centru, ci ai mai mulţi centri, eşti încă divizat, energia ta este încă disipată, se îndreaptă încă spre exterior.

Când energia se mişcă în afară eşti golit, împrăştiat. Iar în final vei deveni impotent. Moartea te va găsi deja mort; eşti deja o celulă moartă. Ai aruncat constant energia în afară - deci, oricare ar fi cantitatea de energie pe care o ai, într-un anumit timp vei deveni gol. Energia exteriorizată înseamnă moarte. Tu mori în fiecare moment; îţi iroseşti, îţi consumi energia.

Chiar şi soarele, care există de milioane şi milioane de ani, va muri, se va goli de energie. Şi se spune că în patru miliarde de ani el se va stinge, nu va mai avea energie pe care să o radieze. Şi moare în fiecare zi, deoarece razele sale îi iau energia şi o duc în adâncurile universului.

Doar omul este capabil să transforme şi să schimbe direcţia energiei. Altminteri totul moare - moartea este un fenomen natural.

Doar omul este capabil să cunoască nemurirea, imortalitatea.

Deci, poţi reduce acest lucru la o simplă lege: dacă energia este îndreptată spre exterior rezultatul va fi moartea şi nu vei şti niciodată ce înseamnă viaţa. Vei cunoaşte doar o moarte lentă. Nu vei simţi niciodată intensitatea şi frumuseţea vieţii. Dacă energia se îndreaptă în afară, atunci automat rezultatul va fi moartea. Dacă poţi schimba direcţia energiei - nu în afară, ci înăuntru - atunci se va produce o transformare, o mutaţie.

Atunci, această energie ce se mişcă în interior devine centrată într-un punct din tine. Acest punct este aproape de buric. Când te naşti eşti legat de mamă prin buric. Iar odată ce este tăiat cordonul ombilical devii separat de mamă, devii individual. Înainte de asta nu eşti individual, eşti o parte din mamă.

Adevărata naştere este aceea când este tăiat cordonul. Atunci copilul îşi începe propria sa viaţă, el devine propriul său centru. Acest centru este menit să fie buricul, deoarece prin el vine energia copilului. Buricul era veriga de legătură. Şi el încă este, chiar dacă eşti sau nu conştient, centrul tău rămâne buricul.

Dacă energia va începe să curgă în interior,dacă îi schimbi direcţia,atunci ea va atinge buricul - va fi în final centrată în buric. Când se va aduna atât de multă încât buricul să nu o mai poată conţine, în acel moment centrul va exploda. Iar în această explozie nu mai eşti individual. Când erai legat de mamă nu erai individual şi acum din nou nu vei mai fi individual.

Are loc o nouă naştere. Ai devenit una cu cosmosul. Acum nu mai ai un centru; acum nu mai poţi spune "Eu". Acum nu mai există ego. Un Krishna, un Buddha, ei vorbesc şi folosesc cuvântul "eu", dar asta este doar ceva formal. Ei nu mai au ego. Ei *nu* sunt.

Buddha era pe moarte şi în ziua morţii sale s-au adunat lângă el mulţi sannyasini, discipoli şi toţi erau foarte trişti; ei plângeau, se jeleau şi Buddha i-a întrebat: "De ce plângeţi?" Cineva din mulţime a spus: "Pentru că în curând o să mori. "Buddha a râs şi a spus: "Dar eu nu mai exist de 40 de ani. În ziua Iluminării mele eu am murit. Centrul nu mai există de 40 de ani. Aşa că nu mai plângeţi şi nu mai fiţi trişti. Nimeni nu moare acum. Eu nu mai sunt! Dar pentru a arăta acest lucru, tot trebuie să folosesc cuvântul «eu»."

Întreaga esenţă, întreaga căutare a religiei este direcţionarea energiei în interior. Cum să mişti energia, cum să o faci să se întoarcă total? Aceste metode ajută la producerea acestui lucru. Deci ţine minte, centrarea nu este samadhi, nu este Experienţa. Centrarea este doar uşa ce duce spre Experienţă şi când există Experienţa nu mai există centrarea. Deci centrarea nu este decât un pasaj de trecere.

Acum nu eşti centrat. De fapt, eşti multi-centrat - de aceea, spun că nu eşti centrat. Când devii centrat, acolo există numai un singur centru. Atunci energia ce se îndrepta spre mai mulţi centri se va întoarce, revine acasă; atunci...explozia. Atunci centrul nu mai există, dar nu mai eşti nici multi-centrat. Ai devenit una cu cosmosul. Atunci tu şi cu existenţa veţi fi o singură fiinţă - una şi aceeaşi.

De exemplu, un gheţar pluteşte pe mare. El are un centru al său. El are o individualitate separată; este separat de ocean, însă în esenţă nu este diferit, el este tot apă, dar la o temperatură diferită. Diferenţa dintre apa oceanului şi a gheţarului nu se află în natura lor, în esenţa lor - ei sunt la fel - diferenţa este doar de temperatură. Dacă atmosfera se încălzeşte, gheţarul începe să se topească. Atunci nu va mai există nici un gheţar - s-a topit. Acum, tu nu îl mai poţi găsi, deoarece nu mai există individualitate, nu mai există un centru în el. El a devenit una cu oceanul. Între tine şi Buddha, între cei care l-au răstignit pe Iisus şi Iisus, între Krishna şi Arjuna nu există nici o diferenţă din punct de vedere esenţial. Arjuna este ca un gheţar şi Krishna este precum oceanul. Ambii sunt unul şi acelaşi, dar Arjuna are o formă, un nume - o individualitate, o existenţă separată. El simte: "eu sunt".

Prin aceste metode de centrare temperatura se va schimba şi gheţarul se va topi - atunci nu va mai exista nici o deosebire. Sentimentul Oceanic este samadhi; existenţa gheţarului este mintea. Şi a simţi oceanul înseamnă a fi non-minte.

Centrarea este doar un culoar, un punct de transformare, de unde gheţarul nu va mai exista. Înainte de ea, nu exista oceanul - doar gheţarul. După ea nu va mai exista gheţarul - doar oceanul. Sentimentul oceanic este samadhi: înseamnă a te simţi una cu totul.

Dar eu nu spun a te *gândi* că eşti una cu totul. O poţi face, dar gândirea este înaintea centrării şi aceasta nu este o experienţă directă. Tu nu cunoşti - doar ai auzit, ai citit. Doreşti ca într-o zi şă ţi se întâmple şi ţie acest lucru, dar încă nu ai realizat asta. Înaintea centrării te poţi gândi la ea, dar gândirea este fără de folos. După centrare, nu mai există gândire. Tu cunoşti! S-a întâmplat! Tu nu mai exişti - doar oceanul este. Centrarea este metoda; samadhi finalul - rezultatul!

Nu s-a spus nimic din ceea ce se întâmplă în samadhi, deoarece nu se poate spune nimic. Shiva este foarte ştiinţific. El nu este interesat deloc de vorbe. Este foarte scurt, telegrafic; el nu foloseşte nici un cuvânt în plus, ci doar indică, face aluzie:

“Experienţa, binecuvântarea.” Nu numai asta, ci câteodată spune doar: “Atunci”. Uneori spune, “Fii în mijloc, chiar în mijlocul a două extreme, şi aceea”

Acestea sunt doar aluzii, doar indicaţii: *aceea, atunci, experienţa....* Dar apoi se opreşte complet. De ce? Noi am dori ca el să spună mai mult.

Face aşa din două motive. Primul: *samadhi* nu poate fi explicat. De ce? Există gânditori - de exemplu pozitiviştii, analişti ai limbajului şi alţii - care spun că ceea ce este experimentat poate fi şi exprimat. Dacă nu se poate, atunci ei ar întreba de ce nu s-ar putea exprima experienţa? În final, ce este experienţa? Deci ai obţinut-o, ai înţeles-o, atunci de ce nu ai putea să o explici şi altora? Deci, ei spun că orice experienţă poate fi exprimată. Şi dacă nu o poţi exprima, asta arată că nu ai experimentat-o. Dacă nu o poţi exprima, atunci înseamnă că nu eşti capabil nici să o experimentezi.

Datorită acestei raţionări, ei spun că religia este falsă. De ce nu ai putea exprima ceva ce ai experimentat? Punctul lor de vedere îi atrage pe mulţi, dar argumentele lor sunt nefondate. Putem exclude experienţele spirituale, religioase şi vei vedea că sunt experienţe obişnuite care nici ele nu pot fi exprimate.

Am o durere de cap iar tu, să zicem, nu ai avut niciodată aşa ceva. Eu însă nu îţi pot explica ce este o durere de cap. Asta nu înseamnă că nu am experimentat-o şi că doar o gândesc. Durerea sau ameţeala capului există. Eu o experimentez în totalitate, dar dacă tu nu ai avut aşa ceva, eu nu ţi-o pot explica, exprima. Dacă ai experimentat-o şi tu, atunci nu mai este nici o problemă, poate fi exprimată.

Dificultatea lui Buddha a fost aceea că a trebuit să vorbească cu oameni care nu au experimentat nimic. Poate că nu ştii ce este o durere de cap; sunt mulţi oameni care nu au avut dureri de cap. Ei au auzit despre ea, dar pentru ei cuvântul acesta nu înseamnă nimic.

Poţi vorbi cu un orb despre lumină, însă orice îi vei spune nu îl vei convinge. El ascultă explicaţia ta, aude cuvântul “lumină”, poate înţelege întreaga teorie a luminii, dar cuvântul “lumină” lui nu îi va spune nimic. Până când nu va experimenta, comunicarea este imposibilă. Notează acest lucru: comunicarea este posibilă doar între două persoane care au experimentat acelaşi lucru. Noi, în viaţa obişnuită, suntem capabili să comunicăm, deoarece experienţele noastre sunt similare. Dar chiar şi atunci, nu se poate pătrunde mai în profunzime. Eu spun că cerul este albastru şi tu spui la fel, dar cum să observăm dacă experienţa mea asupra

acestui albastru este la fel cu a ta? Nu există nici o posibilitate.

Poate eu văd o anumită nuanţă de albastru, iar tu vezi o alta - ceea ce eu văd în interior, ceea ce experimentez, nu ţi se poate transmite şi ţie. Eu spun doar "albastru" şi tu spui la fel, dar albastrul are mii de nuanţe - nu numai nuanţe, ci si înţelesuri. În modelul minţii mele, poate că albastrul înseamnă un lucru. Pentru tine poate înseamnă altceva. Dar "albastru" nu este un înţeles deoarece înţelesul se află întotdeauna în şablonul minţii, în modelul minţii. Deci sunt dificil de exprimat chiar şi experienţe obişnuite comune.

Sunt experienţe şi mai dificil de exprimat. De exemplu, cineva s-a îndrăgostit. El trăieşte ceva, dar nu poate exprima nimic din ce experimentează, din ce se întâmplă cu el. Poate dansa, poate cânta, poate râde - dar acestea sunt doar nişte indicii care arată că ceva se întâmplă cu el. Dar ce se întâmplă? Ce se întâmplă când cineva iubeşte? Iar iubirea apare oricui, într-un fel sau altul apare tuturor. Dar tot nu putem exprima ce se întâmplă în interior.

Sunt persoane care simt iubirea ca pe o febră, ca pe o boală. Rousseau spune că tinereţea nu este culmea vieţii omului, asta deoarece tinereţea este înclinată spre acea boală numită iubire. Până când omul nu devine suficient de bătrân încât iubirea să nu mai aibe nici un înţeles pentru el, mintea rămâne buimacă şi confuză. Deci înţelepciunea este posibilă la o vârstă destul de înaintată. Iubirea nu îţi permite înţelepciunea - aceasta este părerea lui Rousseau.

Alţii simt altceva faţă de iubire. Cei care sunt cu adevărat înţelepţi tac în legătură cu ea. Ei nu vor spune nimic - deoarece sentimentul este infinit, este atât de profund încât limbajul nu va putea decât să îl trădeze. Şi dacă cineva totuşi exprimă iubirea, se va simţi vinovat pentru că va şti că nu a putut să redea cu exactitate acel sentiment de vastitate pe care l-a simţit. Deci mai bună este tăcerea: cu cât este mai profundă experienţa, cu atât mai mică este posibilitatea de exprimare a ei.

Buddha a tăcut în legătură cu Dumnezeu, dar asta nu pentru că n-ar exista. Cei ce vorbesc mult de Dumnezeu, arată de fapt că nu au experimentat. Buddha tăcea. Ori de câte ori mergea prin oraşe sau sate el spunea: "Vă rog, nu întrebaţi nimic despre Dumnezeu, orice în afară de asta."

Dar învăţaţii şi cei care nu aveau experienţa ci doar cunoaşterea, începuseră să vorbească despre Buddha spunând: "El tace pentru că nu ştie. Dacă ar şti, atunci de ce nu ar spune?" Insă Buddha râdea. Acel râs nu putea fi înţeles decât de puţine fiinţe.

Dacă iubirea nu poate fi exprimată, atunci cum ar putea fi Dumnezeu exprimat? Atunci orice exprimare este vidă - acesta este un lucru important. De aceea Shiva nu vorbeşte despre experienţă. El ajunge la un punct unde poate arăta cu degetul - *aceea, atunci, experienţa* - dar apoi tace.

Al doilea motiv: chiar dacă un lucru poate fi exprimat parţial, total, sau chiar deloc, totuşi, pentru ajutor, se pot trage nişte paralele, se pot găsi cuvinte care să aproximeze Adevărul. Dar Shiva nu le foloseşte nici pe acestea. Nu face acest lucru din cauza minţii noastre care este foarte lacomă şi care se poate agăţa de acele cuvinte sau indicaţii. Atunci mintea uită de metodă şi ţine minte numai aluzia făcută cu privire la experienţă - şi face asta deoarece metoda necesită un efort; uneori un efort periculos, epuizant. Este necesar un efort susţinut.

În acest mod noi uităm de metodă şi ne imaginăm doar rezultatul. Astfel, ne putem păcăli foarte uşor. Îţi poţi imagina chiar că ai obţinut rezultatul.

Un sannyasin bătrân venise aici cu câteva zile în urmă. El a devenit sannyasin în urmă cu 30 de ani şi acum avea aproape 70 de ani. A venit şi mi-a spus: "Am venit să te întreb ceva; să cunosc ceva."

L-am întrebat: "Ce vrei să ştii?"

Brusc s-a schimbat şi a spus: "Nu, nu chiar să aflu ceva - ci doar să te întâlnesc, deoarece ceea ce poate fi cunoscut, am cunoscut deja."

Timp de 30 de ani el şi-a imaginat, şi-a dorit fericirea - divinul - iar acum la vârsta aceasta înaintată, moartea este aproape. Eu i-am spus: "Dacă ai experimentat, atunci stai tăcut. Stai aici cu mine câteva momente deoarece nu este nevoie de cuvinte."

Dar a devenit neliniştit şi a spus: "Ok! Însă presupune că nu am experimentat şi spune-mi ceva."

I-am spus: "Pentru mine nu există posibilitatea presupunerii. Ori ai cunoscut, ori nu ai cunoscut. Deci fii clar. Dacă ai cunoscut, atunci taci. Stai câteva momente aici şi apoi poţi pleca. Dacă nu ai cunoscut, atunci spune-mi. Fii clar!"

A rămas uimit. De fapt venise după metode şi mi-a zis: "De fapt, nu am experimentat, dar m-am gândit atât de mult la *Aham Brahmasmi* - Eu sunt Brahman - încât uneori uit că doar gândesc. Am repetat aceasta atât de mult, 30 de ani zi şi noapte, încât uneori uit complet că nu am experimentat nimic. A devenit doar o vorbă plictisitoare."

Este dificil de ştiut care este experienţa şi care este cunoaşterea.

Ele se întrepătrund. Şi este foarte uşor să simţi cum cunoaşterea pe care o ai a devenit experienţă. Mintea este atât de înşelătoare, încât este posibil acest lucru. Acesta este alt motiv pentru care Shiva tace în legătură cu experienţa. El nu va spune nimic despre ea. Vorbeşte despre metode, dar rămâne complet tăcut despre rezultat.

Acesta este şi motivul pentru care această carte, una dintre cele mai importante, a rămas complet necunoscută. Această Vijnana Bhairava Tantra este una dintre cele mai importante cărţi din lume. Este la fel de importantă ca Biblia, Gita, Vedele, sau din punct de vedere practic, experimental, este chiar mai semnificativă, mai importantă, dar cu toate acestea a rămas complet necunoscută. Motivul? Ea conţine metode simple, care nu îţi dau nici o posibilitate de a te agăţa cu lăcomie de rezultat.

Mintea doreşte să se agaţe de rezultat, ea nu este interesată de metodă, ci doar de rezultat. Şi dacă poţi sări peste metodă şi să ajungi direct la rezultat, atunci mintea va fi fericită.

Cineva m-a întrebat: "De ce atât de multe metode? Kabir a spus *Sahajsamadhi bhali* - fii spontan. Extazul spontan este bun, deci nu sunt necesare atât de multe metode."

Eu am spus: "Dacă ai atins *sahaj samadhi* - extazul spontan - atunci bineînţeles că nici o metodă nu mai este folositoare. De ce ai mai venit aici?"

Omul a continuat: "Eu nu l-am atins, dar simt că spontaneitatea este mai bună."

"Dar de ce simţi că spontaneitatea este mai bună?" - l-am întrebat. Pentru că în acest samadhi spontan nu se dă nici o metodă şi mintea este bucuroasă că nu ai nimic de făcut - şi fără să faci ceva, poţi avea *totul*!

Datorită acestui lucru zen-ul a devenit o modă în Occident - asta pentru că în zen se spune că poţi atinge supremul fără efort; nu este nevoie de efort. Zen are dreptate; nu este nevoie de efort. Dar ţine minte: pentru a atinge un punct în care nu este nevoie de efort, un punct în care să stai în non-acţiune, este nevoie de un mare efort. Concluzia aceasta pe care Occidentul a acceptat-o, că nu trebuie nici un fel de efort, este foarte înşelătoare. Dacă nu este nevoie de efort, atunci mintea va spune: este perfect pentru mine, deoarece poţi face ceva fără să faci nimic. Dar nimeni nu o poate realiza.

Suzuki, cel care a făcut zen-ul cunoscut în Occident, a făcut atât un serviciu, dar şi un deserviciu occidentalilor. Iar acest deserviciu va dăinui o mare perioadă de timp. El era un om foarte autentic, unul dintre cei mai autentici oameni ai acestui secol şi

întreaga sa viaţă el s-a luptat să ducă în Vest mesajul din zen. Şi singur, prin propriul său efort a reuşit. Iar acum zen-ul a ajuns o foarte cunoscut, reprezintă o atracţie foarte mare.

Însă această atracţie este datorată faptului că zen-ul spune că nu este nevoie de nici o metodă, de nici un efort. Nu trebuie să faci nimic; vei înflori spontan.

Asta aşa este - dar tu nu eşti spontan, aşa că nu vei înflori. A fi spontan.... Pare absurd şi contradictoriu, deoarece pentru tine ca să fii spontan sunt necesare multe metode de purificare şi care să te facă inocent, pentru a putea deveni spontan. Altfel nu poţi fi spontan în nimic.

Această Vijnana Bhairava Tantra a fost tradusă în engleză de Paul Reps. El a scris o foarte frumoasă carte "Zen-ul în carne şi oase" şi chiar în apendicele cărţii a inclus şi această Vijnana Bhairava Tantra. Întreaga sa carte era despre zen; Vijnana a fost introdusă în apendice, iar aceste 112 metode au fost numite ca fiind scrieri pro-zen. Mulţi adepţi zen nu au agreat acest lucru deoarece, spuneau ei, "Zen-ul spune mereu că nu este nevoie de nici un efort, iar aceste metode înseamnă efort. Acestea sunt metode, iar zen-ul nu are metode. Deci acestea sunt anti-zen şi nu pro-zen." În mod superficial ei au dreptate, dar în profunzime nu au, pentru că atingerea unei stări spontane este foarte dificilă şi este un drum lung până la ea.

Ouspensky, discipolul lui Gurdjieff, când cineva venea la el şi îl întreba ceva despre cale, spunea: "Noi nu ştim nimic de cale. Noi doar arătăm nişte cărări mici care duc la cale. Calea nu ne este cunoscută." Să nu crezi că tu eşti pe cale. Din punctul în care te afli, chiar şi calea este foarte îndepărtată. Deci mai întâi trebuie să atingi calea. Ouspensky era un om foarte umil şi este dificil să fii şi religios şi umil - foarte dificil, deoarece odată ce începi să simţi că cunoşti, capul o ia razna. Ouspensky spunea, "Noi nu ştim nimic de cale. Ea este foarte departe şi nu are nici un sens să discutăm acum despre ea." Oriunde te afli, prima oară noi trebuie să ne creăm o legătură, o cărăruie care să ne ducă la cale.

Spontaneitatea – *sahaj yoga* - este foarte, foarte îndepărtată de tine. în locul în care te afli eşti total artificial, cultivat, educat. Nimic nu este spontan - nimic. Când în viaţa ta nu există nimic spontan, atunci cum ar putea fi religia spontană? Când nimic nu este spontan, nici chiar iubirea nu este spontană. Chiar şi iubirea este un târg, o afacere, un calcul, chiar şi ea este un efort. Atunci nimic nu poate fi spontan. Şi atunci este imposibil ca spontaneitatea să explodeze în cosmos.

Din situaţia în care eşti, este imposibil. Mai întâi trebuie să

îţi arunci toată artificialitatea, toate atitudinile false, toate prejudecăţile, toată educaţia, toate convenţiile. Doar atunci va fi posibilă spontaneitatea. Aceste metode te vor ajuta să ajungi la un punct de unde nu mai este nevoie să faci nimic - doar fiinţa ta este îndeajuns. Dar mintea te poate înşela. Şi poate face aceasta foarte uşor, deoarece atunci primeşte consolare.

Shiva nu vorbeşte niciodată de vreun rezultat, ci doar de metode. Ţine minte acest lucru. Fă ceva, astfel ca să ajungi într-un moment în care să nu mai fie nevoie de nimic, unde fiinţa ta centrată să se poată dizolva în cosmos. Însă trebuie ajuns acolo. Atracţia pentru zen este datorată unor motive greşite şi acelaşi lucru este valabil şi pentru atracţia faţă de Krishnamurti; deoarece şi el spune că nu este nevoie de metode, nu este nevoie de yoga. Afirmă că nu există metode de meditaţie. Are dreptate.

El are dreptate, dar Shiva are şi el dreptate, atunci când spune că există aceste 112 metode. Iar în ceea ce te priveşte pe *tine*, Shiva are mai multă dreptate. Iar dacă trebuie să alegi între Shiva şi Krishnamurti, atunci alege-l pe Shiva. Pentru tine Krishnamurti nu este bun, este nefolositor. Pentru a te ajuta se poate spune chiar că Krishnamurti greşeşte. Dar ţine minte, doar pentru a te ajuta. El este chiar periculos. Mulţi care îl urmează nu vor atinge samadhi foarte repede. Vei ajunge doar la o concluzie - că nici o metodă nu este necesară. Iar acest lucru este periculos. Pentru tine este necesară o metodă!

Va veni un timp când nu va mai fi necesară nici o metodă, dar acest moment încă nu a apărut. Şi este periculos să cunoşti ceva înainte de apariţia acestui moment. De aceea Shiva tace. El nu va spune nimic din ceea ce se va întâmpla. Doar îţi arată unde eşti şi ce trebuie să faci. Krishnamurti vorbeşte în termeni ce nu pot fi înţeleşi de tine.

Logica poate fi înţeleasă; ea este frumoasă, este bună. Este bine, dacă păstrezi în minte logica lui Krishnamurti. El spune că dacă practici o metodă, atunci cine o practică? Mintea. Şi cum ar putea o metodă practicată de minte să dizolve mintea? Dimpotrivă, o va întări. Ea va deveni o condiţionare, un fals.

Meditaţia este spontană; nu poţi face nimic pentru ea. Ce poţi face pentru iubire? Poţi practica vreo metodă de iubire? Dacă o faci, atunci iubirea ta va fi falsă. Iubirea apare, nu poate fi practicată. Dacă iubirea nu poate fi practicată, atunci cum ar putea rugăciunea să fie practicată? Meditaţia cum ar putea fi practicată?

Logica sa este exactă, absolut exactă - dar nu pentru tine, deoarece ascultând în continuu această logică vei fi condiţionat de ea. Cei ce l-au ascultat pe Krishnamurti timp de 40 de ani sunt

persoanele cele mai condiţionate pe care le-am întâlnit. Ei spun mereu că nu există nici o metodă şi totuşi nu au ajuns nicăieri.

Eu le spun: "Voi aţi înţeles că nu există nici o metodă pentru acest lucru şi nu practicati nici un fel de tehnică, dar spontaneitatea a înflorit în voi?" Ei răspund: "Nu!"

Iar dacă le spun: "Atunci practicaţi o metodă", imediat apare condiţionarea şi ei spun: "Nu există nici o metodă."

Ei nu au practicat nici un fel de metode, dar samadhi tot nu a apărut. Iar dacă vrei să le dai o metodă, nu o acceptă. Ei sunt într-o dilemă. Nu au avansat nici un centimetru şi motivul pentru care s-a întâmplat acest lucru este faptul că li s-a spus ceva ce nu este pentru ei.

Este ca şi cum ai învăţa un copil mic despre sex. Tu îl înveţi tot ce poţi, dar pentru el învăţătura ta este fără rost. Iar învăţătura îi va condiţiona mintea. El nu are nevoie de sex; nu îl preocupă sexul. El nu ştie ce înseamnă sexul, deoarece glandele sale încă nu funcţionează, el încă nu este sexual. Energia sa încă nu s-a îndreptat în mod biologic spre sex, dar tu îi vorbeşti despre asta. Crezi că, dacă are urechi, poate fi învăţat orice? Dacă dă afirmativ din cap, crezi că îl poţi învăţa orice ?

Îl poţi învăţa, dar învăţătura ta poate deveni periculoasă şi dăunătoare. Sexul nu este o preocupare pentru el. El nu a atins acel punct al maturităţii, în care sexul devine important. Mai aşteaptă! Când va începe să întrebe singur despre aceasta, atunci îi poţi spune. Şi niciodată să nu îi spui mai mult decât poate înţelege, deoarece acest lucru va fi o povară pentru el. La fel se întâmplă şi cu fenomenul meditaţiei.

Poţi fi învăţat doar despre metode, nu despre rezultat - acest lucru va însemna un salt. Şi dacă nu ai sprijinul trambulinei - adică a metodei, tehnicii - saltul va fi doar ceva cerebral, mental. Şi atunci vei pierde mereu metoda.

La fel cum se întâmplă cu copiii care învaţă aritmetica. Aceştia pot întotdeauna să se uite la răspunsuri şi să afle rezultatul. La finalul cărţii există răspunsurile la probleme, iar odată ce a învătat cum să facă acest lucru îi va fi dificil să înveţe să facă calcule, deoarece i se pare că nu este nevoie. Când deja cunoaşte rezultatul, nu mai este nevoie de nici o metodă de calcul.

Şi poate face şi invers. Poate ajunge la rezultat prin orice metodă falsă. El ştie răspunsul şi poate să creeze un calcul fals, doar pentru a ajunge la acelaşi rezultat pe care îl ştia. La fel se va întâmpla şi în religie. Se pare că toţi cei religioşi au ajuns să facă ceea ce fac aceşti copii.

Pentru tine, nu este bine să ştii răspunsul. Întrebarea există,

iar răspunsul trebuie să îl afli singur. Nimeni nu trebuie să îţi dea răspunsul. Adevăraţii profesori sunt cei care nu îţi dau răspunsul dinainte, ci te ajută să treci prin procesul de aflare al răspunsului. Chiar dacă tu ai aflat de undeva răspunsul, ei îţi vor spune că este greşit. Poate că nu este, dar ei vor spune: "Este ceva greşit. Aruncă acest gunoi - nu este bun, nu este necesar." Ei te vor debarasa de răspuns, înainte ca tu să îl afli cu *adevărat*. De aceea, nu se dă nici un rezultat dinainte.

Iubita lui Shiva, Devi, l-a întrebat ceva. El dă nişte metode simple. Întrebarea există; metoda există. Răspunsul este lăsat la îndemâna ta să îl afli, să îl trăieşti.

Deci ţine minte: centrarea este metoda, nu rezultatul.Rezultatul este experienţa cosmică,oceanică. Acolo nu mai există centru.

2. Ai spus că, dacă cineva poate iubi cu adevărat, iubirea este deajuns şi aceste 112 metode nu mai sunt necesare. După cum ai explicat ce este iubirea adevărată, eu cred că iubesc cu adevărat, simt asta. Dar beatitudinea ce am întâlnit-o în meditaţie pare a fi din altă dimensiune faţă de mulţumirea, împlinirea ce o simt prin iubire şi nu-mi pot imagina să fiu fără meditaţie. Deci, dacă vrei, explică în continuare cum poate iubirea să fie îndeajuns fără meditaţie.

Trebuiesc înţelese multe lucruri. Dacă iubeşti cu adevărat, nu te vei mai interesa deloc de meditaţie - deoarece iubirea este o realizare, o satisfacere atât de deplină încât nu mai simţi niciodată că ceva lipseşte sau că mai ai nevoie şi de altceva. Dacă simţi că mai ai nevoie de ceva, că mai vrei să experimentezi şi altceva, atunci această iubire nu este decât o senzaţie, nu o realitate. Eu nu mă îndoiesc de credinţa ta, poţi crede că iubeşti. Credinţa este autentică; tu nu păcăleşti pe nimeni. Tu simţi că iubeşti, dar simptomele tale arată că de fapt nu iubeşti.

Care sunt simptomele iubirii? Sunt trei. Primul: mulţumirea absolută. Nu mai este nevoie de nimic altceva; nici chiar Dumnezeu nu mai este dorit. Al doilea: nu mai există viitor. Momentul iubirii este eternitatea. Nu mai există viitor; nu mai există mâine. Şi al treilea: tu încetezi să exişti. Dacă exişti, înseamnă că încă nu ai intrat în templul iubirii divine.

Când apar aceste trei simptome.... Dacă tu nu mai exişti, atunci cine mai meditează? Dacă nu mai există viitor, atunci toate metodele devin nefolositoare, deoarece ele au un viitor, un rezultat. Şi dacă, în chiar acest moment, eşti absolut mulţumit, care mai este motivaţia de a face ceva?

Există o şcoală de psihologi - şi aceasta este una dintre cele

mai importante orientări în gândirea modernă- pe care a început-o Wilhelm Reich. El a spus că orice boală mentală apare datorită lipsei iubirii. Deoarece nu poţi simţi o iubire profundă, deoarece nu te poţi afla total în ea, această insatisfacţie va dori să aibe realizarea în alte dimensiuni.

Când spun: "Dacă iubeşti, nimic nu mai este necesar" - eu nu spun că iubirea este îndeajuns. Eu spun că, odată ce iubeşti profund, iubirea devine o uşă - exact ca meditaţia. Ce va face meditaţia? Aceste trei lucruri: va crea mulţumire, îţi va permite să rămâi în prezent şi îţi va distruge ego-ul. Acestea trei sunt create de orice metodă. Deci se poate spune şi că iubirea este o meditaţie naturală. Dacă metoda naturală este pierdută, atunci trebuie înlocuită cu metode artificiale.

Aceste trei lucruri devin un criteriu pentru tine. Atunci poţi să le consideri ca pe nişte pietre de temelie. Dacă ele nu apar, atunci cineva poate simţi orice, o sumedenie de lucruri, dar nu iubirea. Iar sentimentul iubirii este un sentiment complex, care poate apare în multe feluri. Poate fi plăcere, pasiune; poate fi sex; sau poate fi doar o tendinţă posesivă. Poate fi doar o ocupaţie, deoarece nu poţi fi singur, ai nevoie de cineva, deoarece îţi este teamă şi ai nevoie de siguranţă. Prezenţa altuia te ajută să fii în siguranţă. Sau poate fi doar o relaţie sexuală.

Energia trebuie să se consume, să iasă afară. Energia se tot acumulează şi devine o povară. Atunci trebuie să o eliberezi, să o consumi. Deci iubirea ta poate fi doar o descărcare. Iubirea se poate manifesta în multe feluri; ea poate fi multe lucruri, chiar *este*. În mod normal, este transformată în multe, cu excepţia *iubirii*. Pentru mine, iubirea este meditaţie. Deci încearcă acest lucru: cu iubitul sau iubita, fii în meditaţie. Când iubita sau iubitul este lângă tine, fii adânc în meditaţie. Fă din această prezenţă o stare meditativă. În mod obişnuit, faci exact invers. Când doi iubiţi se află împreună, ei încep să se certe, începe conflictul. Când sunt separaţi se gândesc unul la celălalt, iar când sunt împreună se ceartă - şi fac asta mereu. Însă aceasta nu este iubire!

Pot da câteva indicii. Fă ca prezenţa iubitei sau iubitului să devină o stare meditativă. Rămâi deschis, dar fii tăcut. Foloseşte-te de prezenţa celuilalt, pentru a înlătura mintea; nu gândi. Dacă gândeşti atunci când persoana iubită se află lângă tine, înseamnă că nu este fiinţa pe care o iubeşti. Cum ar putea fi? Sunteţi unul lângă celălalt, dar la mulţi kilometri depărtare. Tu eşti cu gândurile tale, ea cu gândurile ei. Tu doar pari aproape, dar nu eşti - pentru că, atunci când două minţi gândesc, ele sunt depărtate una de cealaltă.

Adevărata iubire înseamnă încetarea gândirii. În prezenţa iubitei sau iubitului încetează complet să mai gândeşti; doar atunci eşti aproape. Atunci eşti brusc una cu ea, atunci corpurile nu vă mai pot separa. Atunci, adânc înăuntrul corpului cineva a spart bariera. Tăcerea sparge bariera - acesta este un lucru.

Fă din legătura ta un fenomen sfânt. Când iubeşti cu adevărat, obiectul iubirii devine divin. Dacă nu, atunci află că aceasta nu este o relaţie de iubire; este imposibil să fie. O relaţie de iubire nu este o legătură profană, obişnuită. Ai simţit vreodată faţă de persoana iubită adorare, venerare? Poate că ai simţit multe alte lucruri, dar niciodată adorare.

Pare de necrezut, dar.... India a insistat asupra faptului ca relaţia de iubire dintre un bărbat şi o femeie să fie un fenomen sacru, nu o relaţie normală. Iubita, iubitul, devin divini. Nici nu îl mai poţi privi altfel.

Mă întreb dacă ai simţit vreodată venerare faţă de soţia ta? Pare ceva nesemnificativ - adorare faţă de soţie? Nici nu se mai pune în discuţie aşa ceva. Poţi simţi condamnare, orice, dar niciodată reverenţă, venerare. O astfel de relaţie este una lumească, obişnuită; voi doar vă folosiţi unul de altul. Soţia poate spune că îşi respectă soţul, dar eu nu am văzut niciodată până acum o soţie care să îşi respecte cu adevărat soţul. În mod tradiţional, deoarece acest respect s-a impus ca o condiţie, ea spune că îl respectă, dar de fapt, prin acţiunile ei demonstrează exact contrariul.

Adorarea, venerarea este cel de-al doilea lucru. În prezenţa iubitei sau iubitului, simte adorare pentru ea sau el. Dacă nu poţi vedea divinul în iubită, atunci nu îl poţi vedea nicăieri. Cum ai putea vedea Divinul într-un copac cu care nu ai nici un fel de relaţie? Când nu există nici un fel de relaţie intimă, cum ai putea vedea Divinul într-un copac sau o rocă? Dacă nu îl poţi vedea în iubită, dacă pe Dumnezeu nu îl simţi în ea, atunci acesta nu poate fi simţit nicăieri. Şi dacă îl simţi în ea, atunci îl vei simţi peste tot - pentru că odată ce s-a deschis uşa, odată ce ai străfulgerarea Divinului într-o persoană, atunci nu mai poţi uita această străfulgerare. Şi datorită acestui lucru, totul devine o uşă. De aceea, eu spun că iubirea însăşi este meditaţie.

Nu gândi în contraste - ori să meditezi ori să iubeşti. Eu nu asta vreau să spun. Nu încerca să alegi dacă să iubeşti sau să meditezi. Iubeşte meditativ sau meditează iubitor. Nu crea nici un fel de divizare. Iubirea este un fenomen foarte natural şi poate fi folosit ca un vehicul. Iar tantra l-a folosit ca vehicul - si nu numai

iubirea, ci a folosit şi sexul ca vehicul.

Tantra spune că într-un act sexual profund poţi medita mai uşor, mult mai uşor decât în orice altă stare a minţii - deoarece acesta este un extaz natural, biologic. Dar acum tot ce se cunoaşte despre sex este ceva foarte pervertit. Şi ori de câte ori sunt auzite astfel de lucruri te simţi neliniştit, tulburat, deoarece orice, ai cunoscut în numele sexului, nu este sex. Ceea ce ai cunoscut este doar o umbră, iar aceasta se datorează faptului că întreaga societate şi-a condiţionat mintea împotriva sexului.

Fiecare este o persoană reprimată şi sexul natural a devenit imposibil. Ori de câte ori te afli în actul sexual, vei simţi mereu prezent un adânc sentiment de vinovăţie. Acest sentiment de vinovăţie devine o barieră pentru tine şi astfel pierzi una dintre cele mai mari ocazii, oportunităţi de realizare. Îl puteai folosi, îl poţi folosi pentru a pătrunde adânc în tine.

Tantra spune să fii meditativ în actul amoros. Simte întregul fenomen ca fiind sacru, sfânt; nu simţi vinovăţie. Mai bine simte-te binecuvântat, fericit, simte că natura şi-a dăruit o sursă prin care poţi pătrunde imediat într-un extaz profund. Şi apoi, fii total liber în el. Nu reprima, nu opune rezistenţă. Lasă comuniunea sexuală să pună stăpânire pe tine. Uită de tine, aruncă-ţi toate inhibiţiile. Fii absolut natural şi atunci vei simţi o profundă muzică în corp.

Când ambele corpuri devin o singură armonie, atunci vei uita complet că exişti - şi totuşi, vei fi. Atunci vei uita "eu-l": acolo nu va mai exista nici un "eu", ci va fi doar existenţa jucându-se cu existenţa, unul cu celălalt. Şi cei doi vor deveni unul. Acolo nu va mai exista gândire; viitorul va înceta şi tu vei fi în prezent, în chiar acel moment. Fără să ai nici un fel de inhibiţie, fără nici o vinovăţie, fă din dragoste o meditaţie şi atunci sexul va fi transformat - devine o uşă.

Şi dacă sexul devine o poartă spre nemurire, cu timpul el va înceta să fie sexual. Va veni un moment când a dispărut - doar parfumul său a mai rămas. Acest parfum este iubirea. Iar mai târziu chiar şi acest parfum va dispare şi ceea ce va rămâne este samadhi.

Tantra spune să nu consideri nimic ca pe un duşman al tău. Fiecare energie este prietenoasă; trebuie doar să ştii să o foloseşti. Deci nu face nici o alegere. Transformă-ţi iubirea în meditaţie şi transformă-ţi meditaţia în iubire. Apoi, curând, vei uita cuvântul şi vei cunoaşte Realitatea. Cuvântul "iubire" nu este iubirea, cuvântul "meditaţie" nu este meditaţia şi cuvântul "Dumnezeu'' nu este Dumnezeu. Acestea sunt doar cuvinte. Iar dacă vei

pătrunde în interior, atunci Dumnezeu, meditaţia, iubirea - toate devin una.

3. Care sunt cauzele insensibilităţii omului şi cum pot fi ele înlăturate?

Când un copil se naşte, el este neajutorat. În special puiul de om este complet neajutorat. El trebuie să depindă de alţii pentru a trăi, pentru a putea supravieţui. Această dependenţă este un târg. Iar copilul trebuie să sacrifice multe pentru acest târg şi unul din lucrurile pe care trebuie să le sacrifice este tocmai sensibilitatea sa. Copilul este senzitiv, sensibil; întregul său corp este sensibil, senzitiv. Dar el este neajutorat, nu poate fi independent; trebuie să depindă de părinţi, de familie, de societate, el va trebui să fie dependent. Datorită neajutorării şi dependenţei sale, societatea, părinţii, încep să-i impună multe lucruri şi el va trebui să cedeze. Altminteri nu va mai putea trăi, va muri. Deci, el trebuie să cedeze multe în această afacere.

Cel mai semnificativ este sensibilitatea sa, la care trebuie să renunţe. De ce? Deoarece cu cât este mai sensibil, cu atât va avea mai multe probleme, va fi mai vulnerabil. O cât de mică sau de uşoară senzaţie şi el va începe să plângă. Şi plânsul său trebuie oprit de părinţi, însă ei nu pot face nimic. Dacă senzaţia este foarte profundă, el va deveni enervant. Copiii devin enervanţi şi de aceea părinţii trebuie să le taie din sensibilitate. El va învăţa să opună rezistenţă şi va învăţa să se controleze. Iar cu timpul va trebui să îşi dividă mintea în două. Multe senzaţii, care îi vor apare, va trebui să le oprească, deoarece acestea nu sunt "bune" - el va fi pedepsit pentru ele.

Întregul corp al copilului este erotic. El se poate bucura de degetele sale, de corpul său; întregul său trup este erotic. Îşi explorează corpul şi acesta este un fenomen minunat pentru el. Dar apare un moment în această explorare când ajunge la partea genitală. Atunci apare o problemă, datorită părinţilor care sunt inhibaţi, reprimaţi. În momentul în care băieţelul sau fetiţa îşi atinge organele genitale, părinţii devin neliniştiţi. Acest lucru se poate observa foarte uşor. Comportamentul lor se va schimba brusc şi copilul îşi dă seama imediat de această schimbare. Ceva se întâmplă şi părinţii încep să se roage de el: "Nu mai pune mâna acolo!" Atunci copilul va începe să simtă că este ceva în neregulă cu organele sale genitale, iar ele sunt cele mai senzitive şi sensibile părţi ale trupului - cele mai sensibile, cele mai vii, cele mai vitale, cele mai delicate părţi ale corpului tău. Odată ce nu îi permiţi copilului să îşi atingă şi să se bucure de organele sale genitale» atunci tu ai omorât chiar sursa sensibilităţii si senzitivităţii, a

senzualităţii. Atunci copilul va deveni insenzitiv. Cu cât va creşte, cu atât va deveni mai insensibil.

Deci prima modalitate prin care se distruge sensibilitatea este chiar acest târg - rău, dar necesar. Iar în momentul în care înţelegi acest lucru, acest târg va fi anulat şi îţi vei recâştiga sensibilitatea. Al doilea motiv pentru care se creează acest târg este datorat securităţii.

Am stat mulţi ani împreună cu un prieten. Din prima zi de când am ajuns am observat că nu îşi privea servitorii. Era bogat, dar nu îşi privea niciodată servitorii, nu îşi privea niciodată copiii. Intra sau ieşea din casă întotdeauna foarte grăbit. Şi l-am întrebat: "De ce faci asta?"

El mi-a răspuns: "Dacă începi să îţi priveşti servitorii, ei vor începe să se simtă apropiaţi de tine şi vor începe să îţi ceară bani sau una sau alta. Dacă vorbeşti prea mult cu copiii, atunci nu vei mai fi stăpânul, nu îi mai poţi controla." Şi, în acest mod, el şi-a creat în jurul său o faţadă de insensibilitate. Îi era frică chiar să vorbească cu vreun servitor. Se gândea că, dacă ar vorbi cu servitorul şi acesta părea bolnav, atunci putea să îi cedeze şi să îi dea bani sau alte ajutoare.

Toti învaţă, mai devreme sau mai târziu, că a fi sensibil înseamnă a fi vulnerabil faţă de multe lucruri. Şi atunci te închizi în tine şi creezi o barieră în jurul tău, care să te protejeze - o măsură de siguranţă. Atunci vei putea să mergi pe străzi printre cerşetori şi vagabonzi...care cerşesc, care sunt urâţi, ciungi, murdari, dar nu vei mai simţi nimic, nici măcar nu îi vei mai vedea, în această societate urâtă, omul trebuie să îşi creeze în jurul său o barieră, un zid - subtil, transparent - în spatele căruia să se poată ascunde. Altfel va fi vulnerabil şi îi va fi greu să trăiască.

Din acest motiv, se instalează insensibilitatea. Ea te ajută să exişti în această lume urâtă fără ca să fii tulburat, dar pentru aceasta trebuie să oferi un preţ - şi te va costa foarte mult. Eşti liniştit, trăieşti în această lume fără să fii tulburat, dar nu mai poţi descoperi Divinul, nu mai poţi să fii Total. Nu mai poţi intra în cealaltă lume. Dacă pentru această lume este bună insensibilitatea iar pentru cealaltă este bună sensibilitatea, atunci această atitudine creează o problemă.

Dacă eşti cu adevărat interesat să pătrunzi în cealaltă lume, atunci va trebui să redevii sensibil, va trebui să înlături toate barierele, toate zidurile pe care le ai în jurul tău. Bineînţeles ca vei deveni vulnerabil. Vei simţi multă suferinţă, dar aceasta suferinţă nu înseamnă nimic in comparaţie cu beatitudinea pe care o vei atinge prin sensibilitate. Cu cât devii mai sensibil, cu

atât vei simţi mai multă compasiune. Dar vei suferi, deoarece peste tot în jurul tău este iadul. Acum eşti închis - de aceea nu îl poţi simţi. Odată ce devii deschis, vei fi deschis către amândouă - şi spre iadul din această lume şi spre raiul din cealaltă. Vei deveni deschis către ambele.

Şi este imposibil să rămâi închis faţă de un punct şi să fii deschis faţă de altul, deoarece nu poţi fi decât ori deschis ori închis. Dacă eşti închis, atunci vei fi închis pentru ambele. Dacă eşti deschis, vei fi deschis faţă de ambele. Deci ţine minte asta: un buddha este plin de beatitudine, dar şi de suferinţă.

Nu suferă pentru el, ci pentru alţii. El se află într-o divină beatitudine, dar şi suferă pentru ceilalţi. Budiştii ce urmează calea Mahayana spun că atunci când Buddha a ajuns la uşa nirvanei, paznicul - este un mit, dar este minunat - a deschis poarta, dar Buddha a refuzat să intre. Paznicul l-a întrebat: "De ce nu intri? De milenii întregi te aşteptam. În fiecare zi auzeam: 'Buddha va veni, va sosi în sfârşit Buddha!' întregul cer te aşteaptă. Intră! Eşti binevenit!"

Buddha a răspuns: "Nu pot intra până când nu vor intra toţi ceilalţi. Voi aştepta! Până când nu va intra aici fiecare fiinţă umană, raiul nu este pentru mine."

Buddha a suferit pentru alţii. Dar era şi într-o profundă beatitudine. Observi paralelismul? Tu te afli într-o profundă suferinţă şi în acelaşi timp îi observi pe toţi ceilalţi cum se bucură de viaţă. Exact invers se întâmplă cu un buddha. El acum se află într-o profundă beatitudine, într-o supremă fericire şi totuşi vede şi cunoaşte că toţi ceilalţi sunt în suferinţă.

Aceste metode sunt tehnici care ajută la înlăturarea acestei insensibilităţi. Vom discuta mai mult despre *cum* să o înlături.

Îndeajuns.

15. VĂZÂND TRECUTUL CA UN VIS

18.XI.1972, Bombay

SUTRE

22. Lasă mintea să revadă cu detaşare unele întâmplări trecute şi chiar şi forma ta, pierzându-şi caracteristicile prezente, astfel este transformată.

23. Simte un obiect în faţa ta. În afară de acesta, simte absenţa tuturor celorlalte obiecte. Apoi, dincolo de prezenţa obiectului si absenta celorlalte, realizează.

24. Când apare o stare pentru sau împotriva unei persoane, nu o îndrepta spre persoana în cauza, ci rămâi centrat.

Unul din marii tantrici ai acestei epoci, Gurdjieff, spune că implicarea, identificarea este singurul păcat. Următoarea sutră, a zecea sutră a centrării - pe care o vom discuta în această seară - este despre identificare. Deci mai întâi trebuie foarte clar înţeles ce este identificarea.

Mai demult erai copil; acum nu mai eşti. Eşti tânăr, apoi bătrân, iar copilăria devine un lucru trecut. Tinereţea a trecut, dar totuşi eşti identificat cu copilăria ta. Nu o poţi vedea ca pe ceva ce s-a întâmplat altcuiva; nu poţi fi un martor, un observator al ei. Ori de câte ori îţi vezi copilăria, tu nu eşti separat ci eşti una cu ea. Întotdeauna când cineva îşi aminteşte de tinereţe, el este una cu aceasta.

Dar tinereţea este un vis acum. Şi dacă îţi poţi vedea copilăria ca pe un vis, ca pe un film ce se derulează în faţa ta, cu care nu te identifici, atunci vei fi un martor şi vei atinge o foarte subtilă putere de a pătrunde în tine însuţi. Dacă îţi vezi trecutul ca pe un film, ca pe un vis - tu nu eşti o parte din el, eşti...cu adevărat în afara lui - atunci se vor întâmpla multe lucruri. Dacă

te gândeşti la copilăria ta, tu nu eşti în ea - nu poţi fi. Copilăria este doar o amintire, doar o amintire trecută. Tu rămâi separat de ea şi o priveşti. Tu eşti diferit: eşti un martor. Poţi simţi aceasta şi dacă o vei simţi ca pe un film care se derulează în faţa ta, atunci se vor întâmpla multe.

Unul dintre acestea este următorul: când copilăria a devenit doar un vis pe care îl poţi observa, atunci oricum ai fi în acest moment şi aceasta va deveni un vis în viitor. Dacă eşti bătrân, atunci bătrâneţea ta va deveni un vis. Odată ai fost copil; acum copilăria a devenit un vis pe care tu îl poţi observa.

Este bine să se înceapă cu trecutul. Observă trecutul şi nu te mai identifica cu el; devino un martor, un observator. Apoi observă viitorul - orice îţi imaginezi despre viitor - şi fii un observator al său. Atunci îţi poţi observa foarte uşor prezentul, deoarece ştii că orice există în prezent a fost viitor, iar prezentul va deveni trecut. Dar observatorul nu este niciodată în trecut, niciodată în viitor. Conştiinţa ta martoră este eternă; ea nu este parte din timp. De aceea, tot ce se întâmplă în timp devine un vis.

Ţine minte şi următorul lucru: ori de câte ori visezi ceva în somn tu devii identificat cu acel vis şi nu poţi niciodată să îţi aminteşti în vis că tocmai visezi. Doar dimineaţa, după ce te-ai trezit, îţi poţi aduce aminte că a fost doar un vis şi nu realitate. De ce? Deoarece atunci eşti separat, nu eşti în el. Atunci există o pauză, o breşă, un spaţiu cu ajutorul căruia poţi vedea că acela a fost un vis.

Dar ce este întregul tău trecut? Pauza, spaţiul există, încearcă să îl vezi ca pe un vis. Acum el este un vis; acum acesta nu este nimic altceva decât un vis, deoarece aşa cum visul devine o amintire dimineaţa, tot aşa întregul tău trecut acum nu este decât o amintire. Nu poţi dovedi că ceea ce gândeşti despre copilăria ta a fost ceva real sau doar un vis. Este dificil de dovedit aşa ceva. Poate că a fost doar un vis sau poate că a fost ceva real. Memoria nu poate spune dacă a fost real sau a fost doar un vis. Psihologii spun că bătrâni nu mai fac diferenţe între ceea ce visează şi ceea ce este real.

La fel se întâmplă şi cu copiii. Dimineaţa ei nu pot face diferenţa între vis şi realitate. Orice ar fi văzut în vis nu a fost real, dar totuşi pot plânge după o jucărie distrusă în vis. Iar acest lucru se poate întâmpla şi cu adulţii. Timp de câteva momente după somn, după un vis, poţi fi afectat de ceea ce s-a întâmplat în vis. Dacă cineva vroia să te omoare în vis, chiar dacă te trezeşti în momentul acela, totuşi vei simţi că inima îţi bate mai repede şi că sângele va circula mai rapid, vei simţi cum apare transpiraţia şi

cum te înăbuşe teama. Acum eşti treaz şi visul a dispărut, dar tot îţi vor trebui câteva momente bune ca să realizezi că acela a fost doar un vis şi nimic altceva. Iar atunci când simţi că acela a fost doar un vis, imediat nu te mai identifici cu el şi atunci va dispare şi frica.

Dacă poţi simţi că trecutul a fost doar un vis - nu trebuie însă să impui, să forţezi o idee asemănătoare, ci aceasta trebuie să urmeze ca o consecinţă - dacă poţi observa acest lucru, dacă poţi fi atent la el fără să te identifici, dacă poţi sta deoparte şi să îl priveşti, să îl observi, atunci el va deveni un vis. La tot ce te poţi uita ca un martor este un vis.

De aceea Shankara şi Nagarjuna au putut spune că această lume este doar un vis. Ei însă nu au spus că această lume, că lumea actuală este un vis. Ei, prin afirmaţia care au făcut-o, au arătat că au putut deveni martori. Ei au devenit observatori chiar şi faţă de lumea actuală. Şi odată ce devii un martor faţă de orice, atunci acela devine un vis. Acesta este motivul pentru care lumea este denumită maya - o iluzie, un vis. Nu este vorba de faptul că este ireală, ci de faptul că tu poţi deveni un martor faţă de ea. Şi odată ce devii un observator - conştient, pe deplin conştient - atunci totul pentru tine apare ca un vis, deoarece acolo există spaţiul şi tu nu mai eşti identificat cu el. Dar noi continuăm să fim identificaţi cu visul.

Cu câteva zile în urmă am citit “Confesiuni” de Jean-Jacques Rousseau. Este o carte rară. Este prima carte din literatura mondială în care cineva dezvăluie totul despre sine. El dezvăluie totul, fără nici un fel de reţineri, orice păcate a comis, orice imoralitate. Dacă citeşti această carte vei simţi că Rousseau se bucură de tot ce spune; el este fericit, chiar dacă vorbeşte despre păcatele şi imoralitatea sa. El apare celui care îi citeşte cartea că se bucură cu mare plăcere de ceea ce spune. În introducerea cărţii Rousseau spune: “Când va veni ziua judecăţii de apoi, îi voi spune lui Dumnezeu, Celui Atot-Puternic: «Nu trebuie să te mai oboseşti să afli despre mine ce am făcut. Citeşte cartea asta şi vei afla totul».”

Nimeni până la el nu s-a spovedit atât de sincer. Şi la sfârşitul cărţii el spune, “Dumnezeule Atot-Puternic şi Etern, îndeplineşte-mi singura mea dorinţă. Am mărturisit totul; acum fă ca o mare mulţime de oameni să se adune şi să îmi asculte mărturisirile."

Se poate presupune că el a mărturisit păcate pe care nici nu le-a comis. El se simte atât de bine şi se bucură de tot. El a devenit identificat. Şi totuşi este un singur păcat pe care nu l-a mărturisit - păcatul de a fi identificat. El se identifică cu orice fel

de păcat comis şi necomis, iar pentru cei ce cunosc cum funcţionează mintea umană, acesta este singurul păcat existent.

Când el a citit pentru prima oară din cartea sa, în mijlocul unui mic grup de intelectuali, s-a gândit că ceea ce a scris îi va şoca pe toţi - asta pentru că a fost primul om care s-a spovedit total, după cum spunea el. Cei de acolo au ascultat şi au devenit din ce în ce mai plictisiţi. Rousseau a început să se neliniştească, deoarece se aştepta să se întâmple ceva extraordinar. Când a terminat, toţi s-au simţit uşuraţi, dar nimeni nu a spus nimic. Timp de câteva momente s-a aşternut o tăcere deplină. Rousseau a fost şocat. El credea că a creat un lucru cutremurător, revoluţionar, istoric, şi totuşi acolo nu era decât o tăcere mormântală. Fiecare se gândea cum să scape cât mai repede.

Cine altcineva, în afară de tine, poate fi interesat de păcatele tale? Nimeni nu este interesat de virtuţile tale, nimeni nu este interesat de păcatele tale. Omul este satisfăcut şi întărit în ego-ul său chiar de păcatele şi de virtuţile sale. După ce a scris această carte, Rousseau a început să creadă despre el că este un sfânt, un înţelept, deoarece s-a spovedit. Dar păcatul de bază a rămas intact. Păcatul fundamental este acela de a fi identificat cu întâmplările ce se petrec în timp. Orice se întâmplă are natura visului şi până când nu devii neataşat de el, nu vei cunoaşte niciodată ce este beatitudinea.

Identificarea este suferinţa; non-identificarea este beatitudine. Această a zecea tehnică de centrare este despre identificare.

22. Lasă-ţi mintea să revadă cu detaşare întâmplări trecute şi chiar şi forma ta, pierzându-şi caracteristicile prezente, astfel este transformată.

Fiecare îşi aduce aminte de trecut - de orice fel de întâmplare trecută. Îţi poţi aduce aminte de orice...de copilărie, de iubiri, de moartea părinţilor. Priveşte-le, dar nu te implica, nu te identifica cu ele. Adu-ţi aminte, dar priveşte-le ca şi cum ar fi viaţa altcuiva. Şi când întâmplarea trecută apare din nou pe ecran, fii atent, fii un martor al ei, fii detaşat de ea. Acolo pe ecran, în film, va apare forma ta trecută.

Dacă îţi aminteşti de prima ta iubire, acolo va apare forma ta trecută; forma ta trecută va apare împreună cu cea a iubitei sau iubitului - altfel nu ţi-ai putea aminti nimic. Fii detaşat de forma ta trecută. Priveşte întregul fenomen ca şi cum nu ţi-ar aparţine ţie, ca şi cum ar fi al altcuiva. Vei fi doar un martor, un observator.

Aceasta este o tehnică fundamentală. A fost folosită foarte mult, în special de Buddha. Această tehnică are multe forme şi

fiecare poate găsi propriul său mod de a o practica. De exemplu, atunci când adormi, chiar în momentul adormirii, reaminteşte-ţi întâmplările zilei ce tocmai a trecut. Însă nu începe de dimineaţă, începe de unde te afli - din pat - şi mergi în sens invers. Întorce-te înapoi, pas cu pas, până când ajungi în momentul dimineţii. Reaminteşte-ţi totul şi ţine minte mereu că tu nu eşti implicat în nimic.

De exemplu, după amiaza cineva te-a insultat. Observă-te pe tine însuţi, forma ta cum este insultată, dar rămâi doar un observator. Nu te implica; nu te enerva. Dacă te enervezi, atunci eşti identificat. Atunci ai pierdut sensul meditaţiei. Nu te enerva. Persoana aceea nu te insultă pe tine, ci forma ce există în acea după amiază. Însă acum acea formă a dispărut.

Tu eşti precum un râu: formele curg. În copilărie ai avut o formă şi acum nu o mai ai - aceasta a dispărut. Te schimbi continuu, la fel ca un râu. Deci când meditezi noaptea şi rememorezi întâmplările trecute, adu-ţi aminte că eşti doar un martor - nu te înfuria. Cineva te-a lăudat - nu jubila. Priveşte totul cu detaşarea cu care ai viziona un film. Iar această tehnică este foarte bună, în special pentru cei ce au probleme cu somnul.

Dacă suferi de insomnie, atunci această tehnică te va ajuta foarte mult. De ce? Deoarece prin rememorarea lucrurilor trecute mintea se desfăşoară, se debobinează. Dimineaţa începi să rebobinezi mintea şi astfel ea se împovărează cu multe lucruri. Astfel multe lucruri, incomplete şi nefinisate, vor rămâne în minte şi nu vor avea timp să se aşeze, să se stabilească în minte în momentul în care se produc.

Deci în timpul nopţii începe să îţi reaminteşti. Această tehnică este un proces de debobinare. Iar în momentul în care ajungi la dimineaţa anterioară, vei avea în acel moment o minte la fel de proaspătă cum ai avut-o dimineaţa. Şi atunci vei adormi ca un prunc.

Poţi folosi această tehnică pentru a-ţi aminti întreaga viaţă. Mahavira a folosit-o foarte mult. Iar acum în America există o mişcare care foloseşte această tehnică, pe care o găseşte ca fiind foarte eficientă. Ei spun că toate bolile ce apar sunt doar efecte ale trecutului. Şi au dreptate. Dacă îţi poţi derula întreaga viaţă, atunci odată cu această debobinare toate bolile vor dispare complet. Iar acest lucru a fost cu succes dovedit în foarte multe cazuri.

Multe persoane suferă de anumite boli şi nimic fiziologic sau medical nu le poate ajuta să scape de bolile lor. Astfel de boli par a fi psihologice. Deci, ce se poate face în privinţa lor? Să-i

spui pacientului că boala sa este psihologică nu îl va ajuta cu nimic. Mai degrabă acest lucru îi va face rău pentru că nimeni nu se simte bine dacă i se spune că are o boală psihologică. Ce poate face el atunci? Se simte neajutorat.

Această întoarcere în trecut este miraculoasă. Dacă mergi înapoi încet - desfăşurând lent mintea până în primul moment al apariţiei bolii - dacă ajungi în momentul în care a apărut boala pentru prima oară, dacă poţi desfăşura mintea până în acel moment, atunci vei afla că boala este de fapt un conglomerat de alte lucruri, în special psihologice. Şi întorcându-te înapoi, aceste lucruri vor ieşi la suprafaţă.

Dacă ajungi în momentul apariţiei bolii, vei deveni brusc conştient de factorii psihologici care au contribuit la apariţia ei. Şi tu nu trebuie să faci nimic altceva, trebuie doar să fii conştient de aceşti factori psihologici şi să continui să mergi înapoi. Atunci, multe boli vor dispare deoarece acel conglomerat de factori psihologici care au creat bolile se va distruge. Când ai devenit conştient de acel conglomerat, atunci acesta nu va mai exista; vei fi eliberat de el, vei fi curăţat.

Aceasta este o catarsis, o purificare. Şi dacă o poţi face zilnic, atunci vei simţi că vei avea o nouă sănătate şi o nouă prospeţime. Iar dacă putem învăţa copiii să practice zilnic această tehnică, ei nu vor mai fi niciodată asupriţi de trecutul lor. Nici nu vor mai trebui să se întoarcă în trecut, ci vor fi întotdeauna aici şi acum. Atunci nu va mai exista nimic din trecut care să îi tulbure.

Poţi să faci aceasta zilnic. Ea îţi va da o nouă putere de pătrundere în interior. La început, mintea ar vrea să înceapă din momentul dimineţii, dar ţine minte că atunci acesta nu mai este un proces de debobinare. Mai degrabă totul este re-accentuat. Dacă începi din momentul dimineţii vei greşi.

Există mulţi aşa-zişi învăţători în India care sfătuiesc să fie practicată această tehnică, dar ei spun să se înceapă din momentul dimineţii. Acest lucru este periculos şi greşit, pentru că atunci vei re-accentua totul şi capcana se va mări. Nu începe niciodată din momentul dimineţii spre cel al serii, ci invers. Doar atunci poţi curăţa totul, poţi purifica totul. Mintea va dori să înceapă de dimineaţă, deoarece este mai uşor: ea va şti ce urmează şi nu are nici o problemă în desfăşurarea evenimentelor. Când începi de dimineaţă te vei vedea brusc că mergi înainte, exact ca în timpul zilei. Nu face asta - fii atent şi mergi în sens invers.

Poţi să îţi antrenezi mintea să meargă în sens invers şi în alte lucruri. Întoarce-te înapoi de la cifra 100 - 99, 98, 97...mergi în sens invers până la unu. Vei simţi că este dificil, deoarece mintea

are obiceiul să înainteze de la unu la o sută şi niciodată de la o sută la unu.

În acelaşi mod trebuie să practici şi tehnica aceasta. Ce se va întâmpla? Mergând în sens invers, debobinând mintea, tu eşti un martor. Atunci vezi lucrurile care ţi s-au întâmplat, dar acum acestea nu ţi se mai pot întâmpla ţie. Acum tu eşti un observator şi toate acele lucruri se întâmplă pe ecranul minţii.

Şi practicând această metodă, brusc într-o zi vei deveni conştient chiar în mijlocul zilei, în timp ce eşti în piaţă, în birou sau oriunde în altă parte, vei deveni un martor la evenimente ce se produc chiar în acea clipă. Dacă poţi fi un martor, atunci când priveşti înapoi la ceea ce a fost, atunci de ce nu ai putea fi un martor chiar faţă de întâmplările prezente.

Cineva te insultă: ce este dificil în a fi un martor acum? Te poţi retrage chiar în acest moment şi poţi vedea cum cineva te insultă şi cum tu eşti diferit de corp, de minte, de tot ceea ce este insultat. Poţi fi un martor faţă de orice. Dacă poţi fi un martor în acea clipă, atunci nu te vei mai înfuria; va fi imposibil. Furia, mânia, sunt posibile doar atunci când te identifici cu ceva anume. Dacă nu te identifici, furia este imposibilă - furia înseamnă identificare.

Această tehnică spune să priveşti la oricare întâmplare din trecut - forma ta va fi acolo. Sutra spune forma ta şi nu tu. Tu nu ai fost niciodată acolo. Tu nu eşti niciodată implicat în nimic; forma este întotdeauna implicată în orice. Dacă mă insulţi, tu nu mă insulţi pe *mine*. Nu mă poţi insulta pe mine, ci poţi insulta doar forma. Forma mea există aici şi acum. Tu poţi insulta acea formă şi eu mă pot detaşa de formă. De aceea, hinduşii au insistat întotdeauna asupra faptului de a nu fi ataşat de nume şi formă. Tu nu eşti nici numele şi nici forma ta. Eşti conştiinţa ce cunoaşte numele şi forma, iar conştiinţa este ceva diferit, total diferit.

Însă este dificil. Aşa că începe cu trecutul şi va fi mai uşor, deoarece acum trecutul nu mai reprezintă o urgenţă. Cineva te-a insultat în urmă cu 20 de ani, nu mai există nimic urgent de rezolvat. Persoana care te-a insultat poate că a murit şi totul s-a terminat. Este o afacere încheiată, o afacere moartă a trecutului şi este uşor să fii conştient de ea. Şi odată ce poţi fi conştient de aceasta, atunci nu va mai fi nici o dificultate în a face acelaşi lucru cu ceea ce se întâmplă aici şi acum.

Dar este dificil să începi direct cu prezentul, deoarece atunci o problemă reprezintă o urgenţă şi este atât de apropiată şi actuală încât nu mai ai spaţiu de mişcare. Este dificil să creezi spaţiu şi să te muţi din incident. De aceea, sutra spune să începi cu trecutul: priveşte-ţi propria formă detaşat, separat şi diferit şi fii transformat prin aceasta.

Şi vei fi transformat prin ea deoarece este o curăţire, o debobinare. Atunci vei putea şti că trupul, mintea, existenţa ta temporală, toate acestea nu sunt realitatea ta fundamentală. Realitatea substanţială este diferită. Lucrurile apar şi dispar, dar ea rămâne neatinsă. Tu rămâi inocent, pur, neatins; rămâi virgin. Totul trece, viaţa trece: binele şi răul, succesele şi insuccesele, gloria şi umilinţa - totul trece. Boala şi sănătatea, tinereţea şi bătrâneţea, naşterea şi moartea - totul trece şi totuşi tu rămâi neatins de ele.

Dar cum poţi cunoaşte această realitate din interior? Această tehnică te ajută să o afli, să o redescoperi. Începe cu trecutul. Când te uiţi la trecut există un hiatus; atunci este posibilă perspectiva. Sau priveşte viitorul. Dar este dificil să priveşti viitorul - acest lucru este posibil doar pentru câteva persoane. Pentru poeţi, pentru oameni idealişti, imaginativi, care privesc viitorul ca şi cum ar fi realitatea actuală, pentru ei este mai uşor. Dar, în mod normal este mai uşor de folosit trecutul; tu poţi privi trecutul. Pentru tineri poate fi mai bine dacă privesc viitorul. Pentru ei este mai uşor să privească în viitor, deoarece tinereţea este orientată spre viitor.

Pentru bătrâni, în viitor nu există decât moartea. Ei nu pot privi în viitor, le este teamă. Din acest motiv, bătrânii încep să se gândească mereu la trecut. Ei pătrund mereu şi mereu în memoriile lor, dar întotdeauna comit aceeaşi greşeală: încep din trecut, din tinereţe, până la starea actuală - aceasta este greşeala, ei ar trebui să urmeze un proces invers.

Şi dacă fac acest lucru mereu, cu timpul vor simţi că întregul lor trecut nu le mai aparţine. Iar atunci o persoană poate muri fără ca trecutul să se mai agaţe de ea. Dacă mori fără ca trecutul să se mai agaţe de tine, vei muri conştient, vei muri pe deplin conştient. Atunci moartea, pentru tine, nu va mai fi moarte. Mai degrabă va fi o întâlnire cu nemurirea.

Curăţă conştiinţa în toate străfundurile ei de tot trecutul şi fiinţa ta va fi transformată prin acest lucru. Încearcă. Această metodă nu este foarte dificilă, ea necesită doar un efort stăruitor; în această metodă nu există nici o dificultate. Este simplă şi poţi la început să o practici doar pentru ziua precedentă. Chiar diseară când te afli în pat, rememorează ziua care tocmai a trecut şi te vei simţi minunat, te vei simţi beatific. Dar nu te grăbi, treci prin ziua precedentă încet, astfel încât să nu pierzi nimic. Va apare un sentiment foarte ciudat, deoarece multe lucruri îţi vor apare în faţa ochilor - multe lucruri pe care le-ai pierdut din vedere în

timpul zilei pentru că ai fost prea implicat, prea identificat. Dar mintea continuă să acumuleze lucruri chiar şi când nu eşti conştient.

Ai trecut pe stradă şi cineva zbiera, dar poate că nu ai dat nici o atenţie acestui lucru. Poate că nici nu ai auzit vreun sunet, însă mintea le-a auzit şi le-a înregistrat. Iar acest lucru se va agăţa de tine; acest lucru va deveni o povară ne-necesară. Deci întoarce-te înapoi, dar fă acest lucru lent ca şi cum în faţa ta s-ar derula un film. Întoarce-te şi observă detaliile zilei şi atunci ziua care tocmai a trecut ţi se va părea foarte lungă, foarte, foarte lungă. Chiar este, deoarece pentru minte au existat foarte multe informaţii şi ea a înregistrat totul. Acum întoarce-te.

Cu timpul vei putea cunoaşte tot ce a fost înregistrat. Iar odată ce te poţi înapoia în trecut, totul va fi la fel ca la casetofon: înregistrarea va fi ştearsă. Când vei ajunge la momentul dimineţii, vei adormi şi calitatea acestui somn va fi diferită - acesta va fi un somn meditativ. Apoi dimineaţa, când simţi că te-ai trezit, nu deschide ochii imediat. Mergi înapoi în noapte.

La început va fi dificil. Vei putea să te întorci doar puţin în noapte. Doar anumite părţi sau fragmente pe care le-ai visat înainte să te trezeşti vor putea să îţi apară în minte. Dar cu timpul, prin efort treptat şi susţinut, vei fi capabil să pătrunzi din ce în ce mai adânc şi după o perioadă de trei luni de practică vei fi capabil să te întorci până la momentul în care ai adormit. Dacă te poţi întoarce înapoi în somn, de-a lungul întregii perioade de somn, calitatea somnului şi trezirii tale va fi total schimbată, deoarece atunci nu vei mai putea visa; visul a devenit de prisos, nefolositor. Când poţi rememora tot ce s-a petrecut în timpul zilei şi al nopţii, atunci visarea nu va mai fi necesară.

Acum psihologii spun că visul este de fapt o debobinare. Dacă faci tu singur acest lucru, atunci el nu mai este necesar. Tot ceea ce a rămas în minte, tot ce a rămas incomplet, nesatisfăcut, încearcă să se completeze prin vise.

Treceai pe stradă şi ai văzut ceva - o casă frumoasă - imediat a apărut o dorinţă subtilă de a avea acea casă. Dar tu mergeai la serviciu şi nu aveai timp de vise ziua în amiaza-mare, aşa că ai trecut mai departe. Nici nu ai observat că mintea a creat o dorinţa de a avea acea casă. Însă acum dorinţa există şi dacă nu poate fi înlăturată va fi dificil de adormit.

Insomniile reflectă doar un singur lucru: că ziua care a trecut se agaţă de tine şi tu nu poţi scăpa de ea. Te agăţi de aceasta. Apoi noaptea visezi că devii proprietarul acelei case - acum trăieşti în acea casă. Şi în momentul în care apare acest vis, mintea este uşurată de povara ei.

Oamenii obişnuiţi gândesc că visele sunt obstacole în calea somnului - această concepţie este cu totul greşită. Visele nu tulbură somnul. Ele ajută somnul; fără ele nu ai putea dormi absolut deloc. În prezent, aşa cum sunt oamenii, ei nu pot dormi fără vise, deoarece visele ajută la completarea lucrurilor care au rămas neterminate.

Şi există lucruri care nu pot fi completate. Mintea are dorinţe absurde şi acestea nu pot fi îndeplinite în realitate, deci ce poţi face? Aceste dorinţe incomplete continuă să existe în tine şi ele te fac să speri, te fac să te gândeşti la ele. Deci ce să faci? Ai văzut o femeie frumoasă şi ai fost atras de ea. Acum a apărut dorinţa de a avea acea femeie. Poate că nu este posibil, poate că acea femeie nici măcar nu se uită la tine. Deci ce să faci? Visul te poate ajuta.

În vis poţi avea acea femeie şi astfel mintea este eliberată de dorinţă. În ceea ce priveşte mintea, pentru ea nu există nici o diferenţă între vis şi realitate. Care este diferenţa? Iubind o femeie în vis şi iubind-o în realitate, care este diferenţa pentru minte? Nu este nici o diferenţă. Sau poate că diferenţa constă în faptul că fenomenul din vis este mult mai minunat, mai amplu, deoarece atunci femeia nu te deranjează cu nimic. Este visul tău şi femeia nu îţi va crea nici un fel de probleme. Cealaltă persoană este complet absentă, tu eşti stăpânul. Poţi face orice vrei, nu stă nimic în calea ta.

Pentru minte nu există nici o diferenţă, ea nu poate face nici o diferenţă între realitate şi vis. De exemplu, dacă cineva te poate face să intri în comă un an de zile şi în tot acest timp vei visa, nu vei putea şti că ceea ce vezi este de fapt un vis. Acesta va fi real şi va continua un an de zile.

Psihologii spun că dacă un om se află în comă o sută de ani, el va visa mereu şi nu va realiza niciodată că ceea ce face există doar în vis. Iar dacă moare, el nu va şti niciodată că întreaga sa viaţă nu a fost decât un vis şi că nu a fost nimic real. Pentru minte nu există nici o deosebire: realitatea şi visul sunt la fel. Mintea se poate debobina pe sine în vis.

Dacă faci această tehnică, atunci nu vei mai avea nevoie de vise. Calitatea somnului tău se va schimba total, deoarece dormind fără vise tu vei cădea până în străfundul fiinţei tale şi vei fi mereu conştient.

Asta spune Krishna în Bhagavad-Gita, că în timp ce toţi dorm, yoghinul nu doarme, el este treaz. Asta nu înseamnă că el nu doarme - doarme şi el, dar calitatea somnului său este diferită. Somnul omului obişnuit este în fapt o inconştienţă drogată.

Somnul yoghinului este o profundă relaxare în care nu există inconştienţă. Întregul său corp este relaxat; fiecare fibră şi celulă a corpului este relaxată fără nici o urmă de tensiune. Dar el este pe deplin conştient de întregul fenomen.

Încearcă această tehnică. Începe chiar de diseară, încearc-o şi apoi fă-o şi dimineaţa. Şi când simţi că te-ai obişnuit cu tehnica, când simţi că o poţi face, după o săptămână încearc-o asupra întregului trecut. Ia-ţi o zi liberă. Mergi undeva într-un loc singuratic. Este bine dacă posteşti - posteşte şi fii tăcut. Întinde- te pe o plajă pustie sau sub un copac şi porneşte din prezent spre trecut: eşti întins pe plajă şi simţi nisipul şi soarele şi începi să te întorci în trecut. Pătrunde, pătrunde, pătrunde şi află ultimul lucru de care îţi aduci aminte.

Vei fi surprins. În mod normal nu îţi poţi aminti mult şi nu poţi depăşi bariera vârstei de patru sau cinci ani. Cei ce au o memorie mai bună pot ajunge până la vârsta de trei ani, dar apoi apare brusc o barieră şi totul se întunecă. Dar dacă încerci tehnica aceasta, cu timpul vei trece de această barieră şi vei ajunge să îţi aminteşti prima zi a ta - naşterea. Iar acest lucru este o revelaţie.

Acolo pe plajă sau unde te afli vei fi un alt om. Dacă persişti poţi pătrunde în pântecul mamei. Tu ai amintiri din pântec. Acea perioadă de nouă luni este şi ea înregistrată în minte. Când mama a fost deprimată, tu ai înregistrat acest fapt, deoarece şi tu te-ai simţit deprimat. Ai fost atât de legat, atât de unit cu mama ta încât orice i se întâmpla ei ţi se întâmpla şi ţie. Când era furioasă, tu erai furios. Când era fericită, tu erai fericit. Când era lăudată, tu erai lăudat. Când era bolnavă, tu ai simţit durerea, suferinţa, totul.

Dacă te poţi reîntoarce în pântec eşti pe drumul cel bun. Iar apoi îţi poţi reaminti mai departe până în ziua, până în momentul în care ai intrat în pântec.

Doar prin această reamintire au putut Buddha şi Mahavira să afirme că există vieţi anterioare. Renaşterea nu este un principiu, este doar o profundă experienţă psihologică. Şi dacă poţi să îţi aminteşti momentul în care ai intrat în pântecul mamei, atunci poţi penetra şi mai departe şi îţi poţi aminti momentul morţii din viaţa trecută. În clipa în care ajungi la acest punct, metoda este în mâinile tale; apoi poţi trece cu uşurinţă prin toate vieţile tale trecute.

Aceasta este o experienţă şi rezultatul ei este fenomenal, deoarece atunci vei cunoaşte că de-al lungul multor, multor vieţi ai trăit acelaşi non-sens pe care îl trăieşti şi în prezent. Ai făcut tot acest non-sens în mod repetat de foarte multe ori. Modelul

este la fel, formatul este acelaşi, doar detaliile diferă. Ai iubit o altă femeie, acum iubeşti alta. Ai strâns bani...monezile erau altfel, acum sunt altfel. Dar şablonul este acelaşi.

Odată ce poţi vedea că ai trecut prin aceleaşi prostii timp de multe vieţi, odată ce vezi cât de stupid este acest cerc vicios eşti brusc trezit şi totul devine un vis. Eşti aruncat din vis şi acum nu vrei să mai repeţi acelaşi lucru în viitor.

Dorinţele nu sunt nimic altceva decât proiectarea trecutului în viitor. Dorinţa nu este altceva decât experienţa trecută ce caută o repetare. Dorinţa înseamnă o experienţă veche pe care vrei să o repeţi din nou - atât şi nimic altceva. Şi nu poţi elimina dorinţa până când nu devii conştient de acest întreg fenomen. Cum ai putea-o elimina altfel? Trecutul există şi el este ca o imensă barieră ce nu poate fi depăşită. Trecutul este cel care stă în spatele tău şi te împinge spre viitor. Dorinţele sunt create de trecut şi proiectate în viitor. Dacă poţi cunoaşte trecutul ca pe un vis, toate dorinţele devin impotente. Ele sunt eliminate, dispar - la fel şi viitorul. În această dispariţie a trecutului şi viitorului, tu eşti transformat.

23. Simte un obiect în faţa ta. În afară de acesta simte absenţa tuturor celorlalte obiecte. Apoi, dincolo de prezenţa obiectului şi absenţa celorlalte, realizează.

Simte un obiect în faţa ta - orice obiect. De exemplu, un trandafir. Orice fel de obiect. Simte un obiect în faţa ta. Mai întâi simte-l. Vezi un trandafir, dar inima ta nu este mişcată, tu nu îl simţi; dacă l-ai simţi ai putea începe să plângi sau să râzi sau să dansezi. Dar nu îl simţi, doar îl vezi. Şi nici nu îl vezi complet, niciodată nu vezi ceva în mod total. Trecutul, memoria spune că acesta este un trandafir şi după aceea treci mai departe. Nu îl vezi cu adevărat. Mintea spune că acela este un trandafir. Deja cunoşti totul despre trandafiri, aşa că de ce să te mai opreşti la acesta? Şi astfel treci mai departe. Este îndeajuns această privire fugară asupra trandafirului şi memoria experienţelor trecute cu privire la trandafiri va reînvia şi vei merge mai departe. Fiecare privire a ta nu este completă.

Rămâi cu trandafirul. Observă-l, apoi simte-l. Ce să faci ca să îl simţi? Miroase-l, atinge-l şi lasă ca totul să devină o profundă experienţă trupească. Mai întâi închide ochii şi lasă trandafirul să îţi atingă faţa. Simte-l. Pune-l pe ochi, permite ochilor să îl atingă; miroase-l. Pune-l în dreptul inimii, fii tăcut; transmite-i un sentiment. Uită de totul, uită de toată lumea.

Simte un obiect in faţa ta. Simte absenţa tuturor celorlalte obiecte... pentru că, dacă mintea încă se gândeşte la alte lucruri, atunci acest sentiment nu va pătrunde în profunzime. Uită de toţi

ceilalţi trandafiri, de persoane, uită de totul. Permite-i doar acelui trandafir să existe. Doar trandafirul, trandafirul, trandafirul! Uită de tot, permite-i trandafirului să te învăluie complet...te cufunzi în el.

Acest lucru va fi dificil, deoarece noi nu suntem foarte sensibili. Pentru femei acest lucru nu va fi dificil; ele pot simţi mult mai uşor trandafirul. Pentru bărbaţi este puţin mai dificil, dar dacă au un simţ artistic mai dezvoltat - precum poeţii sau pictorii sau muzicienii - atunci nu va fi greu nici pentru ei. Dar încearcă. Copiii pot face acest lucru foarte uşor.

L-am învăţat această tehnică pe fiul unui prieten. Acesta a putut simţi foarte uşor trandafirul. Când i-am dat floarea şi i-am spus ce să facă, el a incercat şi a reuşit şi s-a bucurat foarte mult de ceea ce a simţit. L-am întrebat: "Cum te simţi?"

Mi-a răspuns:"Am devenit un trandafir - asta este senzaţia. Am devenit un trandafir." Copiii pot realiza foarte uşor această metodă, dar noi nu îi antrenăm, nu îi pregătim niciodată pentru aşa ceva; altminteri, ei ar putea medita cu foarte mare uşurinţă.

Uită de toate celelalte obiecte. *În afară de acesta uită de toate obiectele*. Acelaşi lucru se întâmplă în iubire. Dacă iubeşti pe cineva, atunci uiţi de toată lumea. Dacă însă îţi aduci aminte de lume, dacă încă o păstrezi în memorie, atunci aceea nu este iubire. În iubirea adevărată uiţi totul; acolo rămâne doar iubita sau iubitul. De aceea, spun că iubirea este o meditaţie. Poţi folosi această tehnică şi ca o tehnică de iubire: uită de tot.

Cu câteva zile în urmă a venit la mine un prieten împreună cu soţia sa. Soţiei nu îi convenea un lucru şi de aceea au venit. Prietenul a spus: "Am meditat timp de un an de zile şi acum am intrat profund în meditaţie. Iar în timp ce meditez, când ajung la un anumit punct în meditaţie, am observat că mă ajută dacă spun brusc: «Rajneesh, Rajneesh, Rajneesh!»Acest lucru mă ajută foarte mult, dar acum s-a întâmplat un lucru şi mai ciudat. Când fac dragoste cu soţia, când ajung la un punct culminant, încep să strig, să exclam:«Rajneesh, Rajneesh, Rajneesh!» Din cauza aceasta soţia este foarte tulburată şi spune:"Faci dragoste cu mine, meditezi sau ce faci?Şi de ce tot intervine acest «Rajneesh»?"

Prietenul spunea:"Acum sunt într-o situaţie dificilă, pentru că dacă nu spun numele tău nu mai pot să ating apogeul. Iar dacă spun numele tău soţia este foarte tulburată. Ea începe să plângă şi să se supere şi să îmi facă tot felul de scene. Ce să fac? De aceea am venit la tine şi cu ea." Bineînţeles că soţia lui are dreptate, deoarece ei nu îi place să fie altcineva între ei doi. De aceea, iubirea are nevoie de intimitate - o intimitate absolută.

Intimitatea este foarte importantă, prin ea poţi uita de orice altceva.

În Europa şi America se lucrează în prezent cu o terapie de sex în grup. Acest lucru este un non-sens - multe cupluri care fac dragoste în aceeaşi cameră. Este un non-sens total, deoarece într-o astfel de situaţie nu poate apare o stare de iubire profundă. Totul va deveni o orgie sexuală. Prezenţa celorlalţi devine o barieră şi iubirea nu poate fi meditativă.

Dacă poţi uita de orice altceva şi să rămâi doar cu un obiect, atunci te afli într-o iubire profundă - cu orice obiect, cu un trandafir, cu o piatră, cu orice. Dar condiţia este că trebuie să simţi prezenţa acestui obiect şi să simţi absenţa celorlalte. Fă ca acest obiect să fie singurul lucru existent în conştiinţa ta. Este mai uşor dacă încerci cu un obiect care îţi este deja drag.

Va fi dificil să pui o piatră în faţa ta şi să uiţi de tot restul lumii. Însă unii maeştrii zen au făcut deja aşa ceva. Ei au grădini pentru meditaţie făcute numai din pietre. Acolo nu există flori, nu sunt copaci, nimic - doar pietre şi nisip. Şi ei meditează asupra unei roci deoarece, spun aceştia, dacă poţi dezvolta o relaţie de iubire cu o rocă, atunci nici un om nu mai poate fi o barieră pentru tine. Iar oamenii sunt la fel ca rocile. Dacă poţi iubi o rocă, atunci poţi iubi şi un om; nu mai este nici o problemă. Oamenii sunt precum stâncile - poate chiar mai pietrificaţi. Este foarte dificil să le penetrezi carapacea.

Dar alege un obiect la care ţii şi apoi uită de întreaga lume. Savurează-i prezenţa, gustă-i prezenţa, simte-l, pătrunde adânc în el şi lasă-l să pătrundă adânc în tine. *Apoi, lăsând la o parte obiectul....* Şi apoi vine partea cea mai dificilă a acestei tehnici. Ai înlăturat toate obiectele şi a rămas doar unul singur. Ai uitat de toate, acolo a rămas doar unul singur.

Acum înlătură sentimentul pe care îl ai pentru acest obiect dar şi sentimentul de absenţă a celorlalte obiecte. În acest moment nu mai există decât două lucruri; orice altceva este absent. Acum însă elimină şi absenţa. Doar trandafirul sau femeia sau roca este prezentă în faţa ta. Înlătură şi acest ultim obiect şi sentimentul pe care îl ai. Brusc cazi într-un vid absolut şi acolo nu mai rămâne nimic. Shiva spune:*Realizează*. Realizează acest vid, această vacuitate. Aceasta este natura ta, aceasta este fiinţa pură.

Va fi dificil să atingi vacuitatea în mod direct - foarte dificil şi foarte obositor. De aceea, este mai uşor să foloseşti ca vehicul un obiect. Mai întâi pune-ţi în minte un obiect şi simte-l atât de total încât să nu mai fie nevoie să îţi mai aminteşti de orice altceva, întreaga ta conştiinţă este plină de acel obiect. Apoi înlătură-l şi pe acesta, uită de el.

Atunci cazi într-un abis. Acum nu mai rămâne nimic, nici un obiect. Acolo nu mai există decât subiectivitatea ta - pură, necontaminată, neocupată. Această fiinţă pură, această conştiinţă pură este natura ta. Dar practic-o în mod treptat; nu realiza întreaga tehnică dintr-o dată. Mai întâi preocupă-te de simţirea unui obiect. Câteva zile fă numai acest lucru, nu practica toată tehnica.

Mai întâi, timp de câteva zile sau câteva săptămâni, practică doar prima parte. Simte acel obiect; fii umplut de el. Şi foloseşte doar un obiect, nu începe să le schimbi deoarece va trebui să începi totul de la început odată cu fiecare nou obiect. Dacă ai ales un trandafir, atunci foloseşte-l pe acesta zi de zi. Fii plin de el, astfel ca într-o bună zi să poţi spune: "Acum eu sunt floarea." Doar atunci este îndeplinită prima parte a tehnicii. Când doar floarea există şi restul este uitat, bucură-te, savurează acest sentiment timp de câteva zile. Este minunată în ea însăşi - foarte, foarte frumoasă, vitală, puternică.

Doar simte-o pentru câteva zile. Şi apoi, când eşti obişnuit cu ea, nu mai ai nevoie de efort, nu mai este necesar să te lupţi. Atunci floarea va apare brusc, întreaga lume este uitată şi doar floarea rămâne.

Atunci poţi trece şi la partea a doua: închide ochii şi uită şi de floare. Dacă ai reuşit să faci prima parte, cea de-a doua nu va fi dificilă - ţine minte acest lucru. Însă dacă încerci toată tehnica dintr-o dată, partea a doua nu va fi posibilă. A doua parte a tehnicii va urma de la sine, dar va trebui mai întâi să o reuşeşti pe prima. Mintea însă este foarte şmecheră. Ea va încerca mereu să facă întreaga tehnică şi atunci vei da greş. Mintea va spune după aceea: "Aceasta nu este bună pentru mine". Dacă vrei să reuşeşti practic-o treptat. Fă complet prima parte şi apoi fă-o şi pe a doua. Atunci obiectul nu se va mai afla acolo şi va rămâne doar conştiinţa ta, ca o lumină, ca o flacără ce nu are nimic în jurul ei.

Ia o lampă şi observă cum cade lumina pe obiecte. Vizualizează acest lucru. În camera unde locuieşti sunt multe obiecte. Dacă aduci în camera ta o lampă, toate obiectele vor fi luminate de flacăra lămpii. Lampa radiază lumina asupra fiecărui obiect, astfel ca tu să le poţi vedea. Acum rămâi doar cu un obiect; fă ca acolo să nu rămână decât un singur obiect. Lampa este aceeaşi, dar acum în razele luminii sale nu mai există decât un singur obiect. După care înlătură şi acel obiect; acum lumina va rămâne fără nici un obiect

La fel se întâmplă şi cu conştiinţa ta. Tu eşti o flacără, o

lumină; întreaga lume este obiectul tău. Tu însă înlături toată lumea şi alegi un singur obiect pentru concentrare. Flacăra rămâne la fel, dar acum ea nu mai este ocupată cu o multitudine de obiecte, ci doar cu unul singur. Şi apoi înlătură-l şi pe acesta. Brusc acolo va exista doar lumina - conştiinţa. Ea nu va mai cade pe nimic. Pe aceasta Buddha a numit-o *nirvana,* Mahavira a numit-o *kaivalya* - singurătatea totală. Upanishadele au denumit-o experienţa lui *Brahman* sau *Atman*. Shiva spune că dacă poţi face doar această tehnică vei realiza Supremul.

24. Când apare o stare pentru sau împotriva unei persoane, nu o îndrepta spre persoana în cauză, ci rămâi centrat.

Dacă ne apare ura sau iubirea faţă de o persoană, ce facem noi în mod normal? O proiectăm asupra persoanei respective. Dacă simţi ură faţă de mine, atunci uiţi complet de tine însuţi; obiectul devin eu. Şi la fel se întâmplă dacă simţi iubire sau orice altceva. Uiţi complet de centrul interior al fiinţei tale; celălalt devine centrul tău. Această sutră spune că atunci când apare ura sau iubirea sau orice alt sentiment pentru o persoană, tu nu trebuie, să o proiectezi asupra persoanei în cauză. Ţine minte că tu eşti sursa stării tale.

Eu te iubesc - în mod normal senzaţia este că tu eşti sursa iubirii mele. Dar nu este chiar aşa. Eu sunt sursa, tu eşti doar un ecran asupra căruia eu îmi proiectez iubirea. Tu eşti doar un ecran; eu îmi proiectez iubirea asupra ta şi spun că eşti sursa iubirii mele. Dar acest lucru este o ficţiune, nu un fapt real. Eu îmi extrag energia iubirii şi o plasez, o proiectez asupra ta. Iar în această proiectare tu devii iubitor, plăcut, drăguţ. Poate pentru altcineva nu eşti deloc plăcut, poţi fi chiar respingător.

De ce? Dacă ai fi tu sursa iubirii, atunci oricine ar trebui să simtă iubire faţă de tine, dar nu eşti tu sursa. Eu proiectez iubirea şi tu devii drăguţ, plăcut; altcineva proiectează ura şi atunci devii repulsiv, respingător, urât. Iar altcineva nu proiectează nimic, este indiferent; poate că nici nu s-a uitat la tine. Ce se întâmplă? Noi înşine ne proiectăm stările asupra altora.

Din acest motiv, dacă te afli în luna de miere acea perioadă apare ca fiind splendidă, minunată. Întreaga lume este diferită. Şi exact în aceeaşi noapte, pentru vecinul tău, această splendoare nu există. Copilul său a murit - atunci aceeaşi perioadă de timp este tristă şi de nesuportat. Dar pentru tine este minunată, fascinantă, încântătoare; de ce? Este cumva acea perioadă de timp sursa unei stări sau este doar un ecran pe care te proiectezi tu însuţi?

Această sutră spune: *Când apare o stare pentru sau*

împotriva unei persoane, nu o îndrepta spre persoana în cauză - sau spre obiectul în cauză. Rămâi centrat. Adu-ţi aminte că tu eşti sursa, deci nu te îndrepta spre celălalt, îndreaptă-te spre sursă. Când simţi ură, nu te îndrepta spre obiectul pe care-l urăşti - îndreaptă-te spre punctul de unde apare ura. Du-te spre centrul de unde apare ura şi nu spre persoana pe care o urăşti. Îndreaptă-te spre centru, pătrunde înăuntru. Foloseşte ura sau iubirea sau furia sau orice altceva, ca pe un vehicul prin care poţi călători spre centrul tău interior, spre sursă. Îndreaptă-te spre sursă şi rămâi centrat acolo.

Încearcă! Aceasta este o tehnică foarte ştiinţifică şi psihologică. Cineva te-a insultat - brusc irupe furia şi simţi că arzi de mânie. În acea clipă furia va curge spre cel care te-a insultat. Acum tu vei proiecta toată mânia spre el. Dar el nu a făcut nimic. Dacă te-a insultat, ce a rezolvat? El doar te-a înţepat puţin, doar ţi-a ajutat furia să apară - însă furia este a ta. Dacă el se va duce la Buddha şi îl va insulta, nu va putea să creeze vreo furie sau vreo mânie în acesta. Sau dacă se va duce la Iisus, acesta îi va întoarce şi celălalt obraz. Sau dacă se duce la Bodhidharma, acesta va izbucni în hohote de râs. Deci, depinde.

Niciodată sursa nu se află în celălalt, ci este întotdeauna înăuntrul tău. Celălalt atinge, loveşte sursa, dar dacă în tine nu există nici un fel de furie, atunci ea nu are de unde să apară. Dacă loveşti un buddha, din el va erupe doar compasiune, deoarece numai asta există în el.

Înăuntrul său nu există deloc furie şi deci aceasta nu are de unde să apară. Dacă arunci o găleată într-o fântână secată, nu vei scoate nimic de acolo. Dar dintr-o fântână plină cu apă vei scoate apă, însă apa este din fântână. Găleata doar ajută la scoaterea ei. Deci cel care te insultă nu face nimic altceva decât să arunce o găleată în tine şi apoi va scoate găleata plină cu furie, mânie, ură sau orice se află înăuntru. Ţine minte, tu eşti sursa.

În ceea ce priveşte această tehnică să ţii minte că tu eşti sursa a tot ceea ce proiectezi asupra altora. Şi ori de câte ori apare o stare pentru sau împotriva cuiva, îndreaptă-te imediat în interior spre sursa de unde provine starea. Rămâi centrat acolo; nu te îndrepta spre obiectul în cauză. Cineva ţi-a dat posibilitatea, ţi-a dat o şansă să conştientizezi propria ta furie - mulţumeşte-i imediat şi uită-l. Închide ochii, mergi înăuntru şi priveşte sursa din care apare ura sau iubirea. De unde vin ele? Pătrunde înăuntru, du-te în interior. Vei găsi acolo sursa, deoarece furia apare din aceasta.

Ura sau iubirea sau orice altceva apare din sursa ta. Iar când iubeşti sau urăşti sau eşti supărat este mai uşor să mergi

spre sursă, deoarece atunci eşti încălzit, atunci fierbi. În acele momente este mai uşor. Firul călăuzitor este fierbinte şi îl poţi urmări, poţi urmări acea fierbinţeală. Şi când vei atinge în interior un punct rece, atunci vei realiza că ţi se deschide în faţă o nouă dimensiune, o lume diferită. Foloseşte orice stare, de ură, iubire, furie şi pătrunde în interior.

Noi folosim o stare doar pentru a ne îndrepta spre altcineva şi ne simţim foarte frustraţi dacă acolo nu se află nimeni asupra căruia să ne proiectăm. Apoi începem să ne proiectăm asupra obiectelor neînsufleţite. Am văzut persoane ce se înfuriau chiar şi pe pantofii lor şi îi aruncau cu mânie. Ce fac ei? Am văzut alţii ce trântesc uşa cu furie, o maltratează, o înjură. Ce fac ei de fapt?

Voi încheia cu o povestire din înţelepciunea zen. Unul dintre, cei mai mari maeştri zen, Lin Chi, obişnuia să spună: "Când eram tânăr, eram foarte fascinat de bărci. Aveam o barcă mică şi mergeam în ea singur pe lac. Stăteam acolo ore întregi."

"Odată s-a întâmplat să stau cu ochii închişi şi să meditez asupra acelei nopţi minunate. O barcă goală care era împinsă de vânt mi-a lovit barca. Aveam ochii închişi şi am gândit, «Cineva este aici şi îmi loveşte barca?» A apărut furia. Am deschis ochii şi eram gata să spun ceva acelui om, dar apoi am realizat că barca cealaltă era goală. Atunci nu mai aveam ce face. Către cine să îmi arunc furia? Barca era goală. Plutea în derivă şi mi-a lovit barca mea. Nu puteam face nimic. Nu puteam să îmi îndrept furia asupra unei bărci goale."

Şi Lin Chi mai spunea, "Am închis ochii. Furia apăruse dar nu avea nici o cale de ieşire şi atunci am vrut să mă reîntorc în interior, odată cu ea. Datorită acelei bărci m-am realizat.

În noaptea aceea tăcută am ajuns la un punct din interiorul meu. Ea a fost maestrul meu. Iar dacă acum vine cineva şi mă insultă, râd şi spun, «Această barcă este şi ea goală». Închid ochii şi pătrund înăuntru."

Foloseşte această tehnică. Poate face miracole pentru tine.

16. DINCOLO DE PĂCATUL INCONŞTIENŢEI

18.XI.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Cum putem să nu impunem stările noastre asupra altora fără ca să ne reprimăm pe noi înşine?

2. De ce psihanaliştii din Occident nu au prea mari reuşite cu tehnica "debobinării"?

3. Nu este adevărat faptul că nici o metodă nu este bună până când nu eşti iniţiat în ea?

4. Dacă identificarea este singurul păcat, atunci de ce multe tehnici folosesc identificarea şi spun să devii una cu un lucru anume?

1. În ultima tehnică pe care am discutat-o ieri se afirma că, atunci când ne apare o stare pentru sau împotriva cuiva să nu plasăm starea asupra persoanei în cauză, ci să rămânem centraţi. Dar când practicăm această tehnică simţim că stările de ură, iubire, etc., sunt reprimate. Te rog, clarifică acest fapt: cum te poţi elibera de aceste complexe reprimate, în timp ce practici tehnica respectivă?

Exprimarea şi reprimarea sunt doar două aspecte ale aceleiaşi monezi. Ele sunt contradictorii, dar fundamental nu sunt diferite. În exprimare şi reprimare, în ambele, centrul se află întotdeauna în altcineva. Sunt supărat, furios - reprim furia. Eram gata să exprim furia asupra ta; acum îmi reprim furia care se îndrepta spre tine. Însă furia continuă să fie proiectată asupra ta, chiar dacă esţe reprimată, chiar dacă este exprimată. Această tehnică nu se referă şi nu este în favoarea reprimării. Această

tehnică schimbă chiar temelia exprimării şi reprimării.

Metoda despre care am vorbit spune să nu o proiectezi asupra altcuiva - tu eşti sursa. Chiar dacă o suprimi sau o exprimi tot tu eşti sursa. Accentul nu se pune nici pe reprimare şi nici pe exprimare. Accentul este pus doar pe cunoaşterea locului, a sursei de apariţie a stării respective. Tu trebuie să te îndrepţi spre centru, spre sursa de unde provine ura, mânia, iubirea. Când reprimi nu te îndrepţi spre centru, ci atunci lupţi cu exprimarea.

Când furia a apărut în mine, în mod normal pot face două lucruri: să o exprim asupra cuiva sau să o reprim. Dar în ambele cazuri eu sunt preocupat de celălalt şi de energia furiei care a apărut la suprafaţă - nu de sursă.

Prin această tehnică uiţi complet de celălalt. Doar priveşte energia furiei şi porneşti spre interiorul tău, pentru a găsi sursa care a creat-o. Iar în momentul în care ăi găsit-o, rămâi centrat în aceasta. Ţine minte - nu face nimic cu furia. Atunci când o reprimi sau o exprimi acţionezi asupra ei. Nu face nimic cu ea; nu o atinge, doar foloseşte-o ca pe o cărare. Pătrunde adânc în ea, pentru a afla de unde a apărut. Iar în momentul în care găseşti sursa îţi va fi foarte uşor să rămâii centrat acolo. Furia trebuie folosită ca o cărare, ca pe un vehicul care te duce la sursă. Orice emoţie poate fi folosită.

Când reprimi nu vei găsi sursa, ci doar te vei lupta cu energia care a apărut la suprafaţă şi care doreşte să se exprime. Tu o poţi reprima, dar mai devreme sau mai târziu va fi exprimată, deoarece nu poţi lupta la infinit cu energia. Deci poţi să nu o exprimi asupra lui A, dar o vei exprima asupra lui B sau C. Când vei găsi pe cineva mai slab decât tine o vei exprima. Şi până când nu o exprimi te vei simţi tensionat, împovărat, neliniştit.

Deci energia va fi exprimată. Nu o poţi reprima în mod continuu. Ea va răbufni pe undeva anume, se va scurge în afară, pentru că dacă nu se va scurge vei fi mereu îngrijorat şi împovărat de aceasta. Aşa că reprimarea nu este nimic altceva decât o amânare a exprimării. Pur şi simplu o amâni.

Eşti furios faţă de şef, dar nu poţi exprima acest lucru; nu ar fi în avantajul tău. Va trebui să ascunzi furia şi aştepţi până o exprimi asupra soţiei sau copilului - sau servitorului.... Şi în momentul în care ajungi acasă o vei exprima. Desigur că vei găsi nişte scuze, deoarece omul este doar un animal care raţionează. El va raţiona; va găsi ceva foarte banal, iar acest lucru neînsemnat va deveni foarte important, deoarece ai ceva de exprimat.

Reprimarea nu este nimic altceva decât o amânare. Poţi amâna oricât vrei: zile, luni, ani. Iar cei care cunosc spun că poţi

amâna chiar şi timp de vieţi întregi, dar în final aceasta tot va fi exprimată. Această tehnică nu se interesează deloc de exprimare sau de reprimare - nu! Ea foloseşte stările pe care le ai, energia ta, ca pe un vehicul, ca pe o cărare pe care să poţi merge până în adâncul tău.

Gurdjieff obişnuia să creeze situaţii în care să te forţeze să devii furios, dar acesta era un fenomen creat. Tu nu ai fi putut să îţi dai seama de ce s-ar putea întâmpla.

Gurdjieff crea situaţii de acest gen: era cu discipolii săi şi tu intri în cameră; aceştia sunt gata să te enerveze. Se vor comporta în aşa fel.... O persoană va spune ceva şi întregul grup se va comporta într-un mod atât de jignitor, încât te vei înfuria. Brusc va apare furia; vei fi ca un foc, ca o vâlvătaie. Şi când Gurdjieff a observat că ai ajuns într-un punct de unde poţi ori ieşi ori pătrunde înăuntru, atunci când a apărut acel punct şi eşti gata să explodezi el va spune: "Închide ochii. Acum fii conştient de furie şi întoarce- te pe acelaşi drum pe care a ieşit la suprafaţă."

De abia atunci realizezi că situaţia aceea a fost creată în mod voit. Nimeni nu era interesat să te insulte - nu a fost decât un teatru, o psihodramă - dar totuşi furia a apărut. Şi chiar dacă afli că totul nu a fost decât o farsă, energia nu poate pleca brusc înapoi, îi va trebui un anumit timp pentru a face acest lucru. Acum te poţi mişca în jos, odată cu energia care coboară. Această energie te va ajuta să ajungi în locul de unde a apărut; acum te poţi conecta cu sursa originară. Şi aceasta este una dintre metodele cu cele mai bune reuşite.

Creează orice stare...dar nici nu este nevoie de acest lucru, deoarece pe tot parcursul zilei apar foarte multe stări. Foloseşte orice stare pentru a medita. Atunci uiţi complet de celălalt şi nu mai reprimi nimic. Tu doar te întorci înapoi odată cu energia care a apărut la suprafaţă. Fiecare energie apare din sursă şi în acel moment cărarea este caldă şi bătătorită şi o poţi folosi pentru a merge pe ea. Iar în momentul în care ajungi la sursa originară, energia se va reintegra în ea. Aceasta nu este reprimare: energia doar s-a întors în sursa sa originară. Şi când ai reuşit să reuneşti energia cu sursa, ai devenit maestrul corpului, minţii şi energiei tale. Ai devenit stăpân. Acum nu îţi vei mai împrăştia energia.

Odată ce poţi cunoaşte modul în care energia se întoarce în centru, atunci nu mai este nevoie de nici o exprimare şi nici de reprimare. Acum, în acest moment nu eşti furios. Dar dacă spun ceva jignitor devii furios. De unde vine această energie? Cu un moment mai înainte nu erai furios, însă energia exista în tine. Dacă această energie poate cădea înapoi în sursă, tu vei fi exact cum erai cu un moment anterior enervării.

Ţine minte: energia nu este nici ura, nici iubirea, nici furia. Energia este doar energie - neutră. Ea devine furie; ea devine sex; devine iubire; devine ură. Toate acestea nu sunt decât diferite forme ale aceleiaşi energii. Tu îi dai formă, mintea ta îi dă forma şi ea se modelează după acea formă.

Deci ţine minte, dacă iubeşti profund nu vei mai avea altă energie pentru furie. Dacă nu iubeşti deloc, atunci vei avea multă energie pentru furie şi vei continua să găseşti situaţii în care să devii furios. Când energia ta este exprimată prin sex, vei fi mai puţin violent; dacă nu, vei fi violent. Din acest motiv, comandanţii militari nu le permit soldaţilor să aibe relaţii sexuale. Dacă li se permite acest lucru, atunci soldaţii vor deveni incapabili de luptă.

Din acest motiv, când o civilizaţie ajunge avansată aceasta nu mai are puterea de a lupta. Întotdeauna societăţile mai civilizate, mai cultivate, sunt înfrânte de societăţi mai slabe decât ele - întotdeauna, deoarece o civilizaţie dezvoltată se îngrijeşte foarte mult de nevoile indivizilor ei, iar în aceste nevoi este inclus şi sexul. Deci atunci când o societate este bogată şi înfloritoare nevoile sexuale ale fiecăruia sunt satisfăcute, însă atunci nu mai poţi lupta. Poţi lupta cu mult curaj dacă nevoia sexuală nu este satisfăcută. Deci, dacă se doreşte o lume a păcii, atunci este nevoie de mai multă libertate sexuală. Dacă se doreşte o lume războinică, crâncenă, atunci nu trebuie decât să fie negat sexul, trebuie reprimat, trebuiesc create stări antisexuale.

Dar este un lucru paradoxal: aşa-zişii sfinţi şi înţelepţi vorbesc despre pace, dar continuă să ia atitudine împotriva sexului. Ei continuă să creeze o atmosferă antisexuală şi în acelaşi timp spun că lumea are nevoie de pace şi nu de război. Este ceva absurd. Hipioţii sunt mai corecţi; sloganul lor este mai bun: "Faceţi dragoste, nu război." Este mai bine. Dacă poţi face mai multă dragoste, nu te vei mai preocupa de războaie.

Din acest motiv, aşa-zişii sannyasini care au reprimat sexul sunt întotdeauna violenţi, nervoşi: vor fi furioşi, violenţi, gata să explodeze. întreaga lor energie este ne-exprimată. Până când energia nu se întoarce înapoi în sursă, nu este posibilă adevărata abstinenţă - *brahmacharya*. Poţi reprima sexul - dar va apare violenţa. Dacă energia sexuală se duce înapoi în centru, atunci vei fi precum un copil.

Un copil are mai multă energie sexuală decât un om matur, dar aceasta se află în sursă; ea încă nu se mişcă prin corp. Dar se va mişca. Când corpul şi glandele vor fi pregătite, mature, atunci energia se va mişca, va apare. De ce oare un copil arată atât de

inocent? Deoarece energia se află în sursă; încă nu a părăsit sursa. Şi din nou, acelaşi lucru se întâmplă atunci când cineva devine iluminat. Întreaga energie se duce înapoi în sursă şi persoana respectivă devine la fel ca un copil. Asta este ceea ce spune Iisus: "Doar cei precum copiii vor putea intra în împărăţia Tatălui meu."

Ce arată acest lucru? Ştiinţific înseamnă că întreaga ta energie s-a reîntors în sursă. Dacă exprimi, atunci ea a ieşit. Iar atunci când este exprimată tu îi creezi un obicei de a se scurge în afară. Dacă reprimi, atunci energia nu s-a dus nici în afară şi nici în sursă; rămâne suspendată. Atunci este o povară.

Din acest motiv, dacă exprimi furia te simţi uşurat. Dacă faci dragoste te simţi uşurat. Când te descarci asupra unui lucru, furia este eliberată si te simţi uşurat. De ce este simţită această uşurare? O energie suspendată este o povară, o tensiune. Mintea este întunecată de ea. Trebuie ori să o exprimi ori să îi permiţi să se întoarcă în sursa originară; acestea sunt singurele căi posibile.

Dacă se întoarce în sursă ea devine fără formă. În sursă, energia este fără formă. De exemplu, electricitatea este fără formă. Când se mişcă într-un ventilator ea îşi asumă o anumită formă. Când este într-un bec are altă formă. O poţi folosi în o mie de feluri - dar energia este aceeaşi. Forma îi este dată de mecanismul prin care se mişcă.

Furia este un mecanism, sexul, iubirea, ura, toate sunt mecanisme. Când ea se mişcă printr-un canal de ură, devine ură. Dacă se mişcă printr-un canal al iubirii, devine iubire. Şi când se mişcă în sursă este fără formă - doar energie pură. Nu este nici ură, nici iubire, nici sex, doar energie simplă. Atunci este inocentă, deoarece ceea ce este fără formă este inocenţa absolută. Din acest motiv, Buddha arată atât de inocent, ca un copil. Energia sa s-a îndreptat spre sursă.

Nu exprima, deoarece îţi risipeşti energia şi în acest mod îl ajuţi şi pe celălalt să şi-o risipească pe a sa. Nu reprima, deoarece atunci creezi un fenomen de suspendare care va trebui să fie eliberat. Deci ce se poate face? Această tehnică spune să nu faci nimic cu starea în sine, ci doar întoarce-te la sursa sa. Şi cât timp starea este caldă, cărarea este clară şi vizibilă; atunci poţi merge pe ea. Foloseşte stările tale pentru meditaţie. Rezultatul este miraculos, este de necrezut. Şi odată ce găseşti cheia care îţi arată cum să duci energia înapoi în sursa sa, vei avea o calitate diferită a personalităţii tale. Atunci nu vei mai risipi nimic, risipa va apare ca o stupiditate în faţa ochilor tăi.

Buddha a spus că în clipa în care te înfurii pe cineva, nu

faci altceva decât să te pedepseşti pe tine însuţi pentru fărădelegea ce a comis-o celălalt. El te-a insultat - aceasta este fapta sa - iar tu te pedepseşti singur înfuriindu-te; atunci îţi risipeşti energia. Asta este o prostie. Însă după ce ascultăm mesajul lui Buddha, Mahavira sau Iisus, începem să reprimăm energia. Atunci începem să gândim că este o prostie să fii furios. Deci, ce-i de făcut? Suprimă furia, luptă-te cu ea, închide-te şi închide-o în tine. Luptă cu ea şi suprim-o. Dar atunci te vei afla pe o ladă cu explozibil care poate exploda în orice moment. Vei sta pe un Vezuviu - un vulcan care poate erupe în orice clipă.

Întreaga zi colectezi, aduni furia; supărările ce s-au adunat pe parcursul unei luni, a unui an, furia din vieţi întregi este colectată chiar de tine însuţi. Ea există şi poate exploda în orice moment. Atunci îţi va fi frică chiar şi de viaţă, deoarece orice amănunt te poate face să explodezi. Astfel, începi să te temi şi fiecare clipă devine o luptă internă.

Psihologii spun că este mai bine să exprimi decât să reprimi, dar nu acelaşi lucru îl afirmă şi religia. Ea spune că ambele sunt stupide. Prin exprimare nu faci decât să răneşti pe altul, dealtfel ca şi pe tine însuţi. Reprimarea nu face altceva decât să te rănească pe tine, iar cândva şi pe altcineva. Îndreaptă-te spre sursă, astfel ca energia să se întoarcă în ea şi să devină fără formă. Atunci te vei simţi foarte puternic, fără ca să fii furios. Atunci vei simţi energia - energia vitală. Vei fi viu, vei avea o viaţă intensă, în care formele nu mai există. Oricine va fi impresionat chiar şi numai de prezenţa ta. Nu va trebui să domini pe nimeni, este îndeajuns să fii prezent undeva şi toţi vor simţi că acolo există o sursă foarte puternică.

Oricine ajunge în preajma unui Buddha sau Krishna va simţi o bruscă schimbare a mediului, datorită acelei surse puternice, în momentul în care te apropii de el eşti magnetizat. Însă nimeni nu încearcă să te păcălească, doar prezenţa sa este de ajuns. Poţi simţi că cineva te-a hipnotizat, dar nu a făcut nimeni acest lucru. Chiar prezenţa unui buddha - a cărui energie este fără formă, a cărui energie s-a întors în sursă, a cărui energie este centrată acolo - chiar prezenţa sa este hipnotizatoare. Aceasta devine fermecătoare.

Înainte de iluminare, Buddha a avut cinci discipoli. Aceştia erau asceţi iar Buddha a fost şi el un mare ascet, îşi chinuia corpul în multe feluri. Discipolii erau foarte perseverenţi. Însă după o perioadă, Buddha a realizat că practica aceea era absurdă. Doar prin torturarea corpului nu se ajunge la realizare. Când a observat acest lucru a renunţat la ascetism. Dar cei cinci discipoli

au spus: “Ai decăzut. Nu mai eşti un ascet.” Şi atunci l-au părăsit imediat.

Când Buddha a devenit Iluminat prima idee care i-a venit în minte a fost să-i găsească pe cei cinci discipoli. Mai demult ei l-au urmat şi acum el trebuia să se ducă la ei. A simţit aceasta ca pe o datorie a sa - trebuia să îi găsească şi să le spună ce a realizat. Şi a plecat în Bihar, în Benares, tocmai din Bodhgaya, ca să îi caute. Aceştia se aflau tocmai la Sarnath. Buddha nu a mai fost niciodată după aceea în Benares şi Sarnath, doar atunci s-a dus şi doar pentru acei discipoli.

A ajuns în Sarnath. Era seară şi soarele apunea, iar cei cinci discipoli se aflau pe un mic deal. Ei l-au văzut şi au comentat:“Acela este Gautama Siddharta, cel care a ieşit de pe cale, iată-l că vine spre noi. Nu trebuie să îi dăm nici un fel de atenţie. Nu trebuie să îi arătăm nici măcar respectul cuvenit unui om obişnuit.”

Aşa că au închis ochii. Buddha se apropia din ce în ce mai mult şi ei au început să simtă o transformare - o transformare a minţii. Au început să devină neliniştiţi. Când Buddha a ajuns chiar lângă ei, brusc au deschis ochii şi au căzut la picioarele sale. Buddha a spus:“Dar de ce faceţi asta? V-aţi decis să nu îmi daţi nici un fel de atenţie, deci de ce faceţi aşa?”

Ei au răspuns:“Noi nu facem nimic, ci asta se întâmplă de la sine. Ce ai realizat? Ai devenit ca o forţă magnetică. Noi doar suntem atraşi spre tine. Ce ne-ai făcut? Ne-ai hipnotizat?”

Buddha a răspuns:“Nu! Nu v-am făcut nimic, dar ceva se întâmplă în mine. Toate energiile s-au întors în sursă.”

Din acest motiv, cei ce sunt împotriva lui Buddha sau Mahavira spun mereu: “Acel om era un şarlatan; doar hipnotiza oamenii.” Dar nu făcea nimeni acest lucru. Tu însă devii ca hipnotizat - asta este cu totul altceva. Când energiile tale s-au întors în sursa originară, devii un centru magnetic. Această tehnică creează în tine acest centru magnetic.

2. Ieri ai spus că tehnica debobinării minţii este foarte importantă. Dar în Occident sute de psihiatri şi psihanalişti freudieni şi jungieni folosesc această tehnică, însă nu au rezultate semnificative în încercarea lor de transformare a fiinţei. Care sunt motivele pentru care ei nu obţin rezultate benefice?

Aici sunt multe lucruri de notat. Primul: psihologia occidentală nu crede încă în fiinţa omului, ea crede doar în minte. Pentru ei nu există nimic dincolo de minte. Şi din această cauză nu se poate ajuta fiinţa. Cel mult îl poate ajuta pe om să fie normal - cel mult!

Ce este normalitatea? Doar majoritatea, media. Normal înseamnă a fi ajustat conform mulţimii, conform majorităţii. Deci psihologia occidentală nu face decât un singur lucru: ori de câte ori cineva devine neajustat, ori de câte ori cineva iese din tipar, atunci metodele occidentale îl reajustează. Majoritatea nu este luată în discuţie; nu se întreabă nimeni dacă majoritatea este sau nu în regulă.

Pentru psihologia orientală nu mulţimea reprezintă criteriul. Ţine minte această diferenţă: pentru psihologia orientală nu mulţimea sau societatea este criteriul. Societatea în sine este bolnavă. Pentru noi criteriul de bază îl reprezintă un Iluminat. Până când nu devii ca un buddha, eşti bolnav.

Pentru psihologia occidentală societatea este criteriul, deoarece un buddha nu poate fi criteriul lor. Ei nu cred că există o fiinţă interioară. Şi astfel, pentru ei nu există Iluminare, deoarece nu cred că există o fiinţă interioară. Doar când fiinţa interioară este conştientizată apare Iluminarea.

Deci, psihologia occidentală este doar terapeutică, este doar o parte a medicinii. Ea ajută la ajustarea fiecărui individ după criteriul majorităţii, însă aceasta nu este o transcendere. Psihologia orientală este pentru a transcende mintea; pentru noi nu există boli mentale - ţine minte şi acest lucru. Pentru noi, mintea în sine este boala. Pentru Occident mintea nu este boala. Mintea poate fi sănătoasă sau bolnavă.

Pentru noi, mintea însăşi este boala, ea nu poate fi niciodată sănătoasă. Până când nu treci dincolo de minte, nu poţi fi niciodată cu adevărat sănătos. Poţi fi bolnav-ajustat şi poţi fi bolnav-neajustat, însă nu poţi fi sănătos. Deci omul obişnuit nu este sănătos. El doar se află în nişte limite, el este bolnav înăuntrul acestor graniţe. Persoana anormală este cea care a ieşit din aceste graniţe; iar diferenţa dintre acestea două este doar cantitativă şi nu calitativă.

Între tine şi un nebun nu este nici o diferenţă calitativă - doar cantitativă. Acela este doar un pic mai nebun decât tine; tu te afli în interiorul unor limite. În mod normal, el nu se mai poate opri, iar tu poţi. El este mai avansat, tu eşti doar cu puţin în urma sa. El a ajuns deja undeva şi tu de abia eşti pe drum.

Psihologia occidentală încearcă să îl readucă în cadrul mulţimii, să îl întoarcă la turmă. Aceasta îl va face să fie normal. Asta este bine. Dar pentru noi, până când un om nu transcende mintea, este nebun; pentru noi, mintea este chiar nebunia în sine.

Deci noi încercăm să debobinăm mintea doar pentru a cunoaşte ce este dincolo de ea.Vestul încearcă această metodă

dar nu pentru a transcende, ci doar pentru a ajusta mintea. Şi ţine minte următorul lucru: până când nu poţi trece dincolo de tine, nu se va întâmpla nimic semnificativ. Până când nu atingi ceva ce este dincolo de tine, viaţa este fără rost.

Şi trebuiesc luate în seamă şi alte lucruri.... Pentru Freud şi cei care, l-au urmat, omul este o fiinţă care nu poate fi fericită. Pentru ei fiinţa omului nu poate atinge fericirea. Dacă nu eşti nefericit, atunci este bine. Ţine minte: dacă nu eşti nefericit, fii mulţumit - este îndeajuns. Tu nu poţi fi fericit. De ce? Deoarece psihologia freudiană spune că fericirea constă în a fi instinctual, în a fi ca un animal, iar omul nu mai poate fi un animal. Raţiunea este cea care te opreşte de la fericire. Îţi poţi pierde raţiunea şi atunci devii ca un animal; atunci poţi fi fericit. Însă atunci nu poţi fi conştient de fericire. Pentru ei acesta este un paradox.

Dacă decazi şi ajungi ca un animal, vei fi fericit, dar nu vei fi conştient. Dacă încerci să devii conştient, nu mai poţi fi fericit, deoarece nu mai poţi fi ca un animal. Iar raţiunea apare. Omul nu îşi poate pierde raţiunea şi nici nu poate trăi cu ea - aceasta este problema. Deci după Freud, tu nu mai poţi fi fericit. Cel mult, dacă eşti deştept, îţi poţi aranja viaţa în aşa mod încât să nu fii nefericit. Acesta este un lucru foarte negativ.

Pentru psihologia orientală, pentru religie, există un ţel pozitiv. Tu poţi fi fericit. Nu numai fericit, ci plin de beatitudine. Iar psihologia orientală spune că dacă poţi simţi că eşti nefericit, acest lucru îţi arată potenţialitatea ta, posibilitatea de a deveni fericit; altminteri nu ai putea simţi nici nefericirea.

Cel care poate vedea întunericul are ochi şi poate vedea şi lumina. Ţine minte, orbii nu pot vedea întunericul. Poate ai crezut că orbii trăiesc în întuneric - uită complet acest lucru. Ei nu pot vedea întunericul, deoarece chiar şi pentru el este nevoie de ochi. Dacă poţi simţi nefericirea acest lucru demonstrează că ai organul prin care vei putea simţi şi fericirea. Dacă nu poţi simţi fericirea, atunci nu poţi simţi nici nefericirea. Aceştia sunt cei doi poli.

Tu eşti capabil să fii fericit pe deplin, dar atunci mintea nu mai poate exista. O poţi lua astfel: dacă cobori şi devii doar trup, vei fi fericit. Freud este de acord cu acest lucru. Dacă decazi şi uiţi complet de raţiune, dacă devii doar corp, vei fi fericit, însă nu vei cunoaşte acest fapt. Cu mintea poţi cunoaşte acest lucru, dar atunci nu mai poţi fi fericit, deoarece mintea te va tulbura. Corpul poate fi fericit, dar mintea continuă să tulbure, să deranjeze. Există şi o altă posibilitate care a fost descoperită în Orient: aceea de a transcende. Freud spune că dacă devii doar corp poţi fi fericit, dar atunci nu vei cunoaşte fericirea; iar dacă te afli în

minte, nu mai poţi fi fericit, însă atunci poţi cunoaşte. Orientul spune că dacă depăşeşti mintea vei fi şi fericit şi conştient. Acesta este cel de-al treilea punct - al transcenderii.

Acestea sunt trei trepte. Omul se află la mijloc; mai jos de el este existenţa animală. Observă animalele. Ele nu sunt conştiente că sunt fericite, dar tu vei simţi că sunt fericite. Du-te pe o plajă sau într-o grădină şi ascultă ciripitul păsărelelor. Ele nu ştiu, dar tu simţi că sunt fericite. Tu nu ai cântat niciodată aşa ca ele. Priveşte-le ochii limpezi şi inocenţi. Ele sunt fericite, dar tu nu eşti.

Devino doar corp şi atunci vei fi fericit. Sau treci dincolo şi devino spirit sau fiinţă şi vei fi de asemenea fericit. Dar în mijloc vei fi mereu tensionat, deoarece mintea nu este finalul. Ea este doar o funie întinsă între două realităţi: corp şi suflet.

Deci te afli pe o frânghie, exact ca un *nata* - dansator pe sârmă. Un dansator pe sârmă nu poate fi liniştit. El trebuie ori să se întoarcă ori să înainteze, dar pe loc nu poate rămâne. Trebuie să coboare de pe frânghie şi pentru acest lucru are doar două posibilităţi: să meargă înapoi sau înainte. Mintea este o frânghie şi a trăi la un loc cu mintea este ca şi cum ai merge pe sârmă. Vei fi neliniştit, dezechilibrat; fiecare moment va fi plin de teamă şi anxietate. Viaţa minţii este tensiunea. De aceea, psihologia occidentală reuşeşte să te facă normal, dar nu reuşeşte să te facă o persoană care şi-a actualizat, revelat Sinele.

În prezent, au apărut tendinţe noi şi Orientul pătrunde destul de mult în Occident. Acesta este modul oriental de cucerire. Vestul a cucerit Estul - calea lor a fost foarte grosieră. Estul însă are calea sa prin care cucereşte - are metode foarte subtile. Estul pătrunde adânc în mintea occidentală. Orientul cucereşte occidentul fără nici un fel de violenţe. Iar mai devreme sau mai târziu psihologia occidentală va trebui să dezvolte concepte despre transcenderea minţii.

Debobinarea poate fi de ajutor în ambele cazuri. Dacă încerci să creezi o minte normală, atunci aceasta îţi va fi de ajutor. Dar atunci scopul tău nu va fi acela de a transcende. Dacă vrei transcenderea minţii, atunci această debobinare îţi va fi de asemenea de ajutor. Toate aceste tehnici pot fi folosite pentru obţinerea unei linişti mentale, însă ele pot fi folosite şi pentru a se obţine o pace şi o tăcere ce nu sunt ale minţii.

Există două feluri de tăcere: una a minţii, în care mintea este tăcută şi o altă tăcere, în care mintea nu mai există. Aceasta din urmă este total diferită de liniştea mentală. În liniştea mentală mintea încă există, doar că nu mai este atât de turbulentă. Nebunia ei este calmată - doar atât.

Psihologia occidentală trebuie să devină metafizică şi doar atunci omul poate transcende. Trebuie să devină şi o filozofie, iar în cele din urmă trebuie să devină o religie. Doar atunci omul poate fi ajutat să transceadă.

3. Ne-ai explicat multe metode de meditaţie. Dar nu este adevărat faptul că nici o metodă nu poate fi puternică şi eficace până când nu ai fost iniţiat în ea?

O metodă în care ai fost iniţiat devine calitativ diferită. Eu vorbesc despre metode pe care le poţi folosi. Odată ce ştii cum să o foloseşti, poţi să o faci, însă iniţierea o face să fie calitativ diferită. Dacă te iniţiez într-o anumită metodă, atunci aceasta va fi diferită, deoarece în iniţiere sunt implicate multe lucruri.

Când vorbesc şi explic o metodă, fiecare o poate folosi în felul său. Metoda îţi este explicată, dar în discuţie nu intră şi faptul că aceea ţi se potriveşte sau nu şi ce efecte va avea asupra ta. Nu este posibil.

În iniţiere tu devii mai important decât tehnica. Când maestrul te iniţiază, el te observă, te studiază. Îţi află felul tău de a fi, vede cât eşti de avansat, cât ai muncit pentru iluminare în vieţile trecute, află în care centru exişti, cunoaşte unde te afli în momentul prezent şi de-abia apoi se decide asupra unei metode; el alege metoda. Iniţierea este o abordare individuală. Metoda în sine nu este importantă, tu eşti important; tu eşti cel analizat, studiat, observat.

Maestrul disecă toate vieţile tale anterioare, conştiinţa ta, mintea şi corpul tău, totul. Tu trebuie să fii simţit aşa cum eşti, deoarece călătoria începe exact din acest punct - din punctul în care te afli acum. Nu va fi de ajutor oricare metodă.

Atunci maestrul alege o anumită metodă special pentru tine, iar dacă el simte că trebuie să o modifice, să adauge sau să scoată ceva din ea, va face tot ce trebuie ca metoda să ţi se potrivească. Apoi îţi acordă iniţierea. Din acest motiv se insistă asupra faptului de a nu discuta despre metoda în care eşti iniţiat. Trebuie ţinută secret, deoarece ea este individuală. Dacă o spui cuiva, aceasta poate să nu te mai ajute deloc sau poate deveni chiar vătămătoare.

Ea trebuie ţinută secret. Până când nu te realizezi şi până când maestrul nu îţi spune că acum poţi iniţia şi tu pe alţii, aceasta nu trebuie dezvăluită - nici chiar prietenului sau soţiei. Nu! Nu trebuie dezvăluită, deoarece este foarte puternică şi pentru cel neiniţiat este periculoasă. Aceasta a fost special aleasă şi pregătită doar pentru tine. Ea va avea efect asupra ta, dar nu şi asupra altcuiva. Fiecare individ este unic, încât fiecare are nevoie de o

metodă diferită şi printr-o mică ajustare o metodă poate deveni bună pentru el, dar nu şi pentru tine.

Ceea ce discutăm aici - despre aceste 112 metode - sunt metode generalizate. Ele sunt prezentate într-o formă generală, astfel ca fiecare să le poată cunoaşte. Poţi încerca una din ele - o poţi practica pe cea care ţi se potriveşte. Dar acest lucru nu este o iniţiere. Iniţierea este personală, este o comuniune între maestru şi discipol. Este o transmisie secretă. Iar în iniţiere sunt implicate multe alte lucruri. În iniţiere maestrul va alege momentul potrivit pentru a-ţi da metoda, astfel ca aceasta să pătrundă adânc în subconştientul tău.

În timp ce vorbesc aici, cea care ascultă este mintea ta conştientă. Dar vei uita. După ce voi vorbi despre aceste metode, dacă te voi întreba de ele vei vedea că nici nu le mai ţii minte. Pe multe dintre ele le vei uita complet. Vei putea să îţi aduci aminte de câteva, dar vei fi încurcat, confuz. Nu vei mai şti care este una şi care este alta.

Maestrul trebuie să aleagă un moment propice în clipa când subconştientul tău este deschis şi atunci va putea să îţi acorde metoda. Apoi aceasta va pătrunde adânc în subconştient. De aceea, de multe ori iniţierea se face în timpul somnului, atunci când nu eşti treaz şi vei avea senzaţia că totul nu a fost decât un vis. De multe ori iniţierea se acordă când te afli într-o profundă stare de relaxare, atunci când mintea conştientă este complet adormită şi cea subconştientă este deschisă.

Din acest motiv, devoţiunea este atât de necesară în iniţiere. Până când nu eşti total devotat iniţierea nu poate fi acordată, pentru că până când nu te predai total mintea conştientă este mereu atentă şi stă în permanenţă de pază. Când te predai total, mintea conştientă se eliberează de datoria pe care o are şi mintea subconştientă poate veni în contact direct cu maestrul.

Trebuie ales un moment potrivit şi tu trebuie să fii pregătit pentru iniţiere. Această pregătire poate dura luni de zile. Trebuie să ai mâncarea adecvată, somnul adecvat şi trebuie să ajungi la un punct liniştit; de-abia atunci poţi fi iniţiat. Aşa că iniţierea este un proces lung şi este un proces individual. Până când cineva nu este total devotat, până când nu se predă total, iniţierea nu este posibilă.

Acum eu nu iniţiez pe nimeni, ci doar aduc la cunoştinţă aceste metode. Dacă cineva simte că i se potriveşte o metodă şi simte că trebuie să fie iniţiat în acea metodă, atunci îl pot iniţia în ea. Dar atunci va fi un proces lung. Atunci trebuie cunoscută individualitatea ta. Trebuie să devii complet gol, astfel ca să nu

rămână nimic ascuns. Iar după aceea lucrurile devin foarte uşoare - deoarece metoda va începe să lucreze, să fie eficientă imediat dacă este dată într-un moment propice.

Uneori se întâmplă ca în timpul iniţierii, discipolul să devină iluminat, chiar iniţierea devine iluminare. O metodă devine vie de-abia atunci când un maestru o acordă în mod particular, individual. Ţine minte că acum nu iniţiez pe nimeni. Eu doar fac cunoscute aceste 112 metode, doar abordez un mod ştiinţific, prin care să reînvii aceste tehnici.

Dacă cineva este interesat poate fi iniţiat. Şi când eşti cu adevărat interesat vei căuta iniţierea, deoarece este un drum lung să lucrezi singur cu o metodă. Poate dura ani de zile, vieţi întregi şi poţi să nu fii capabil să o menţii atât de mult timp. Prin iniţiere totul devine foarte uşor şi metoda devine o relaţie. Atunci maestrul începe să lucreze în tine prin metodă. Iniţierea este o relaţie vie cu maestrul şi desigur o relaţie lungă, acesta va pătrunde adânc. Te schimbă şi te transformă.

4. L-ai citat pe Gurdjieff, spunând că identificarea este singurul păcat, dar în multe tehnici se foloseşte procesul identificării. De exemplu, se spune să devii una cu iubita sau iubitul, să devii una cu o floare sau cu maestrul spiritual. Şi, mai mult decât atât, empatia este presupusă a fi o calitate meditativă şi spirituală, deci spusele lui Gurdjieff par a fi parţial adevărate şi par a fi folositoare doar pentru anumite tehnici.

Nu! Nu este un adevăr parţial, este un adevăr total. Dar va trebui să înţelegi. Identificarea este inconştientă, dar când foloseşti identificarea într-o tehnică meditativă ea este conştientizată.

De exemplu, numele tău să spunem că este Rama. Cineva îl insultă pe "Rama" - imediat *tu* te simţi insultat, deoarece eşti identificat cu acest nume. Dar acesta nu este un lucru conştient, ci inconştient. Mintea ta nu funcţionează astfel: "Eu sunt numit Rama. Desigur că eu nu sunt Rama, acesta este doar numele meu şi toţi se nasc fără nume. Numele este dat de cineva şi este ceva arbitrar. Acest om doar insultă numele meu arbitrar, deci oare mai trebuie să fiu sau nu supărat?" Tu nu raţionezi niciodată în acest mod, pentru că dacă ai face-o nu te-ai înfuria deloc. Brusc cineva insultă numele de Rama şi tu eşti jignit, dar acesta este doar un nume arbitrar. Iar această identificare este inconştientă şi nu conştientă.

Când te identifici cu un trandafir atunci faci un efort conştient. Tu nu eşti identificat cu trandafirul. Tu *urmăreşti* să te identifici cu el şi vrei să uiţi de tine. Vrei să devii una cu trandafirul, dar eşti pe deplin conştient de tot acest proces. *Tu* îl produci.

Dacă identificarea este făcută în mod conştient aceasta devine o meditaţie. Şi dacă faci o tehnică meditativă în mod inconştient, aceasta nu este o meditaţie - ţine minte acest lucru.

Tu continui să îţi spui zilnic rugăciunea, dar o faci inconştient, ca pe o rutină. În timp ce o zici, nu eşti conştient de ceea ce faci. Nu conştientizezi nici un cuvânt din ceea ce spui. O repeţi ca un papagal. Asta nu este o meditaţie. Dar dacă faci baie în mod conştient, atunci asta este o meditaţie. Deci ţine minte următoarele: orice faci în mod conştient, atent, acel lucru se transformă în meditaţie.

Acesta este mesajul spus de Krishna lui Arjuna pe câmpul de luptă: "Nu-ţi fie teamă. Omoară, ucide pe deplin conştient, cunoscând că nimeni nu este omorât şi nimeni nu este ucis." Arjuna putea foarte bine să îşi omoare inamicii în mod inconştient. El putea să fie plin de furie şi să îi ucidă pe toţi - asta este foarte uşor. Dar Krishna spune: "Fii atent, fii pe deplin conştient. Devino un instrument în mâinile divinului şi cunoaşte bine că nimeni nu este omorât şi nimeni nu poate fi. Fiinţa interioară este eternă, nemuritoare. Tu distrugi doar formele, nu ceea ce este dincolo de forme. Distruge formele." Dacă Arjuna poate fi atât de meditativ, atât de conştient de faptul că acolo nu este nici o violenţă, că nimeni nu este ucis, atunci nu este comis nici un păcat.

Voi relata un episod din viaţa lui Nagarjuna - unul din marii maeştri indieni, chiar de talia lui Buddha, lui Mahavira, lui Krishna. El a fost un geniu aparte. La nivel intelectual nu se poate compara cu nimeni din lume; un astfel de intelect clar şi pătrunzător apare foarte rar.

Nagarjuna trecea printr-un oraş şi el umbla mereu dezbrăcat. Regina acelui ţinut era o discipolă a sa. Aşa că el s-a dus la palatul ei, pentru a cere nişte mâncare. Avea cu el numai un castron cu care cerşea mâncarea.

Regina i-a spus:"Dă-mi mie acest castron. O să îl preţuiesc ca pe un dar de preţ şi am altul făcut pentru tine. Îl poţi lua pe acela."

"Bine" - a spus Nagarjuna. Celălalt vas era din aur şi avea multe pietre preţioase încrustat în el; era foarte valoros. Nagarjuna însă nu a spus nimic. În mod normal nici un alt sannyasin nu ar fi luat acel castron, ar fi spus: "Nu, nu pot atinge aurul." Dar Nagarjuna l-a luat. Dacă aurul este tot din pământ, atunci de ce să facă distincţie? Şi l-a luat.

Însă regina a fost tulburată:"De ce? El ar fi trebuit să refuze. Un sfânt atât de mare! De ce a luat un lucru atât de valoros şi totuşi umblă dezbrăcat, fără haine, fără nici un alt bun? De ce nu a respins oferta mea?"

Dacă Nagarjuna nu l-ar fi luat, atunci regina ar fi insistat mult şi s-ar fi simţit mai bine. Dar el l-a luat şi a plecat. Un hoţ -a văzut trecând prin oraş şi a gândit:“Omul acesta nu poate păstra castronul, cineva cu siguranţă i-l va lua, îl va fura. Fiind dezbrăcat, cum va putea să îl ascundă?” Şi a început să îl urmărească.

Nagarjuna stătea singur în afara oraşului, într-o mănăstire veche; erau doar nişte ruine ale unei mănăstiri. A intrat înăuntru, a auzit în urma sa nişte paşi, dar nu s-a uitat înapoi, deoarece a gândit:“Cine este aici probabil că a venit după castron, nu pentru mine, pentru că cine să vină după mine? Nimeni nu mă urmează până aici la ruine.”

Aşa că a intrat înăuntru. Hoţul era după un zid şi aştepta. Nagarjuna, văzându-l că stă afară, aruncă castronul pe uşă.

Hoţul nu a putut să înţeleagă, “Ce fel de om este ăsta? Gol cum umblă are totuşi un lucru preţios şi acum îl aruncă?” Aşa că a întrebat: “Pot să intru? Vreau să te întreb ceva?”

Nagarjuna a spus:“Am aruncat castronul afară ca să te determin să intri deoarece mai târziu vreau să îmi fac somnul de amiază. Tu ai fi venit după castron şi cu siguranţă mai fi deranjat. Aşa că intră.”

Hoţul intră şi spuse:“Un lucru atât de preţios şi tu l-ai aruncat? Iar tu eşti atât de înţelept încât nu pot sta în faţa ta - eu sunt un hoţ.”
“Nu fi îngrijorat, oricine este hoţ. Continuă, nu mai pierde timpul cu astfel de lucruri nenecesare” - spuse Nagarjuna.

Hoţul a spus:“Câteodată, când mă uit la persoane ca tine, mintea mea doreşte să ştie cum poate fi atinsă o astfel de stare. Eu sunt hoţ; pentru mine pare ceva imposibil. Dar sper şi mă rog ca într-o zi să pot şi eu arunca un lucru atât de preţios. Învaţă-mă ceva. Eu am mers la mulţi înţelepţi, sunt un hoţ foarte cunoscut, aproape oricine mă cunoaşte. Aceştia îmi spun:«Mai întâi renunţă la profesia pe care o ai şi doar atunci vei putea să intri în meditaţie», însă este ceva imposibil, nu pot să renunţ la hoţie, deci nu pot pătrunde în meditaţie.”

Nagarjuna a spus:“Dacă cineva spune să părăseşti furatul, dacă spune să încetezi să mai furi şi apoi să începi meditaţia, atunci acela nu cunoaşte deloc meditaţia - şi, poate te întrebi, cum este legată meditaţia de furat? Nu, între ele nu există nici o legătură. Deci continuă să faci ceea ce faci. Îţi voi da eu o tehnică; practic-o.”

“Se pare că ne înţelegem. Deci pot să îmi continui profesia? Care este tehnica? Spune-mi-o imediat!”

Nagarjuna a spus:“Doar rămâi conştient, rămâi treaz. Când

mergi să furi ceva fii pe deplin conştient şi atent. Când intri într-o casă, fii pe deplin conştient. Când spargi o vistierie, fii pe deplin conştient. Când furi ceva de acolo fii pe deplin conştient. Fă totul conştient. Ceea ce faci, tu pe mine nu mă interesează. Şi vino la mine după 15 zile, dar dacă nu ai practicat ce ţi-am spus să nu vii. Fă acest lucru timp de 15 zile; în orice acţionezi, fă-o pe deplin conştient."

A treia zi hoţul s-a întors şi a spus:"Este prea mult 15 zile şi tu eşti un tip foarte şmecher. Mi-ai dat o tehnică prin care nu mai pot fura. În ultimele nopţi am fost la palat, am ajuns la vistierie, în faţa mea erau multe lucruri preţioase, dar atunci am devenit pe deplin conştient. Iar în momentul în care devin pe deplin conştient, devin ca o statuie a lui Buddha. Nu mai pot fura; mâinile nu mi se mai mişcă şi întreaga comoară din faţa mea mi se pare fără de folos. Şi m-am dus mereu acolo. Ce să fac? Iar tu ai spus că nu este o condiţie să mă las de furat, dar se pare că metoda ta nu-mi permite acest lucru."

Nagarjuna a răspuns:"Nu mai veni la mine. Acum poţi alege. Dacă vrei să continui să furi, uită de meditaţie. Dacă vrei meditaţie, atunci uită de furat. Tu poţi alege."

Hoţul a zis:"M-ai pus într-o dilemă. În aceste trei zile am aflat că trăiesc. Şi când m-am întors de la palat fără să iau nimic, pentru prima dată am simţit că eram suveran şi nu hoţ. Aceste trei zile au fost atât de beatifice, încât nu mai pot părăsi meditaţia. M-ai păcălit; acum iniţiază-mă şi fă-mă discipolul tău. Nu mai este nevoie să mai încerc nimic, aceste trei zile mi-au fost deajuns." Indiferent de obiect, dacă eşti conştient aceasta se transformă în meditaţie. Încearcă identificarea în mod conştient - va deveni meditaţie. Inconştient făcută, este un mare păcat.

Toţi sunt identificaţi cu multe lucruri: "Ăsta este al meu, asta e a mea...." Tu eşti identificat! "Aceea este ţara mea, naţiunea mea, steagul naţional...." Dacă cineva îţi jigneşte sau îţi aruncă steagul devii furios - cum să facă aşa ceva? Tu nu ai nici o naţiune şi toate steagurile naţionale sunt doar nişte mituri. Este bine să te joci cu ele la fel cum fac copii; acestea nu sunt nimic altceva decât nişte jucării. Dar totuşi pentru ele poţi chiar ucide şi poţi fi ucis, iar pentru o insultă adusă unui steag naţional pot fi create şi distruse ţări întregi. Iar acesta nu este, de fapt, decât o bucată de pânză.

Ce se întâmplă? Eşti identificat. Iar această identificare este inconştientă. Inconştienţa este păcatul.

De ajuns pentru astăzi.

VIJNANA BHAIRAVA TANTRA

cartea secretă esențială a căii tantrice

vol. II

comentată de OSHO

RAM

OSHO

VIJNANA BHAIRAVA TANTRA

CARTEA SECRETĂ ESENŢIALĂ A CĂII TANTRICE

VOL II

17. CÂTEVA TEHNICI DE "STOP"

8.XII.1972, Bombay

SUTRE:

25. Chiar în momentul în care simţi impulsul de a face ceva, opreşte-te!

26. Când apare o dorinţă, fii conştient de existenţa ei. Apoi, brusc, renunţă la ea.

27. Umblă până la epuizare si apoi, căzând la pământ, în această cădere fii total.

Viaţa are două stări: cea a fiinţării şi cea a acţiunii. Tu exişti. Natura ta esenţială este pura Existenţă. Ea se află mereu cu tine; nu trebuie să faci nimic pentru a o obţine. Este deja acolo, tu eşti ea. Nu este vorba de posedare, între tine şi ea nu există nici măcar o mică distanţă - eşti aceea. Tu eşti Existenţa. Acţiunea este o realizare, o îndeplinire. Realizarea pentru care te lupţi există deja acolo. Dacă acţionezi, se va întâmpla ceva; dacă nu acţionezi, ea va fi dezvăluită. Fiinţa există.

Pentru a supravieţui trebuie să faci multe. Şi pe măsură ce acţionezi mai mult, această acţiune devine o barieră în calea cunoaşterii Fiinţei. Activitatea pe care o depui este circumferinţa ta - trăieşti în ea, nu poţi trăi fără aceasta. Dar este doar o circumferinţă, nu este centrul tău. Ceea ce ai şi obţii este rezultatul activităţii tale. Şi astfel, centrul este înghiţit, este îngrădit de activitate şi de răsplata activităţii.

Primul lucru care trebuie notat înainte de a pătrunde în aceste tehnici este următorul: orice deţii nu este Fiinţa ta şi orice faci sau poţi face nu este Fiinţa ta. Fiinţa precede toate acţiunile şi toate rezultatele acestora. Însă mintea este constant implicată în acţiune şi posesiune. Fiinţa ta există dincolo de minte. Modul de a penetra în acest centru a reprezentat întotdeauna esenţa tuturor religiilor. Aceasta a fost căutarea celor

interesaţi de cunoaşterea realităţii fundamentale a existenţei umane, a esenţei ultime, a substanţei fiinţei. Până când nu înţelegi această diferenţă dintre circumferinţă şi centru nu vei fî capabil să înţelegi sutrele pe care le vom discuta azi.

Notează distincţia. Orice ai - bani, cunoaştere, prestigiu, orice - nu eşti tu. Le ai, ele sunt averile tale, dar tu eşti diferit de ele. În al doilea rând, orice faci nu eşti tu. Poţi face sau nu poţi face ceva. De exemplu, râzi, dar poţi să râzi sau poţi să nu râzi. Alergi - poţi sau nu să alergi. Dar tu exişti şi nu mai poţi alege asta. Tu deja exişti.

Acţiunea este o alegere. Poţi sau nu să o faci. Poţi sau nu să faci acel "ceva". Poţi deveni un sfânt sau un hoţ, dar şi sfinţenia şi hoţia ta sunt tot nişte acţiuni. Le poţi alege, le poţi schimba între ele. Un sfânt poate deveni un hoţ şi un hoţ poate deveni un sfânt. Însă nu aceasta este fiinţa ta - ea precede sfinţenia sau hoţia pe care o ai.

Pentru a putea realiza ceva trebuie ca tu să exişti acolo; altminteri nu poţi face nimic. Cine aleargă? Cine râde? Cine fură? Cine devine un sfânt? Fiinţa trebuie să preceadă toate activităţile. Activitatea poate fi aleasă, dar nu şi fiinţa. Fiinţa este cea care alege; nu este alesul şi tu nu poţi să o alegi pe cea care alege - ea există deja şi nu mai poţi face nimic. Ţine minte: posesiunile, acţiunile, sunt la fel cum este circumferinţa pentru un cerc; dar aici tu eşti centrul.

Acest centru este sinele sau *atman* sau cum vrei să îl denumeşti. Acest centru este esenţa, este punctul tău cel mai interior. Cum se poate ajunge la el? Până când nu este atins, până când nu este realizat şi cunoscut nu se poate atinge eterna stare de beatitudine, nu se poate cunoaşte nemurirea, nu se poate cunoaşte divinul.

Până când nu este realizat acest centru, omul va rămâne în mizerie şi suferinţă. Circumferinţa este iadul. Aceste tehnici sunt nişte mijloace prin care se poate pătrunde în acest centru.

25. Chiar în momentul în care simţi impulsul de a face ceva, opreşte-te!

Toate aceste tehnici urmăresc oprirea în mijloc. George Gurdjieff a făcut ca aceste tehnici să fie foarte cunoscute în Occident, dar el totuşi nu cunoscuse *Vijnana Bhairava Tantra*. El a învăţat aceste tehnici de la unii lama budişti din Tibet. A lucrat cu aceste tehnici în Occident şi mulţi, foarte mulţi căutători au ajuns să realizeze centrul prin ele. El le-a denumit exerciţii de stop, dar sursa lor este *Vijnana Bhairava Tantra*.

Budiştii au învăţat din *Vijnana Bhairava*, sufiştii de asemenea au învăţat şi au împrumutat multe lucruri din ea. De fapt aceasta stă la baza tuturor tehnicilor cunoscute în lume.

Gurdjieff a folosit aceste tehnici într-un mod foarte simplu. De exemplu, le spunea elevilor săi să danseze. Un grup de 20 de oameni dansa şi le spunea la un moment dat: "Stop!" - moment în care ei trebuiau să se oprească total. Oricum i-ar fi prins această pauză, trebuiau să se oprească. Nu mai aveau voie să facă nici un fel de modificare, nici un fel de schimbare. Dacă aveai un picior ridicat şi unul pus pe pământ, trebuia să rămâi aşa. Dacă cineva cădea, nu trebuia să coopereze cu căderea. Dacă aveai ochii deschişi trebuiau să rămână deschişi. Nu îi mai puteai închide. Dacă ei se închid singuri, asta era altceva, dar în ceea ce te priveşte tu te-ai oprit şi ai devenit o stană de piatră.

În aceste activităţi, în dans, în timpul unei mişcări, dacă te opreşti brusc apare un hiatus. Această oprire subită a întregii activităţi te divide în două:

corpul şi tu. Brusc te opreşti. Corpul are tendinţa să se mai mişte. El se afla în mişcare, avea un impuls. Corpul nu este pregătit pentru această oprire bruscă. Simţi imediat că mai are tendinţa să facă ceva, dar tu te-ai oprit. Acolo apare un hiatus. Simţi trupul ca pe ceva diferit de tine, care are un impuls de mişcare. Şi deoarece tu te-ai oprit şi nu mai cooperezi cu el, cu activitatea sa, cu impulsul său, atunci devii separat de el.

Dar te poţi păcăli. O cât de mică cooperare şi acel hiatus nu se va mai produce. De exemplu, te simţi neconfortabil şi ghidul tău spiritual ţi-a spus "Stop!". Tu ai auzit cuvântul său, dar mai faci o mişcare pentru ca să te simţi confortabil şi de-abia apoi te opreşti. Atunci se pierde întreaga esenţă a tehnicii. Când auzi "Stop!", trebuie să te opreşti imediat şi să nu mai faci nimic.

Poate că poziţia este incomodă şi te temi că vei cădea şi îţi vei rupe oasele. Acum nu mai trebuie să te îngrijoreze nimic. Dacă te îngrijorezi, atunci vei da greş, te vei amăgi. Hiatusul este creat de această oprire bruscă. Corpul este cel care se opreşte şi cel care comandă oprirea este centrul; circumferinţa şi centrul sunt separate. În această oprire bruscă te poţi simţi pentru prima dată pe tine însuţi: îţi poţi simţi centrul.

Gurdjieff a folosit această tehnică pentru a-i ajuta pe mulţi oameni. Metoda poate fi folosită în multe feluri. Dar mai întâi trebuie să îi înţelegi mecanismul - este simplu. Te afli în activitate şi atunci uiţi complet de tine; activitatea devine centrul atenţiei tale.

Cineva apropiat a murit şi plângi şi suferi pentru asta. Atunci ai uitat complet de tine. Cel care a murit a devenit centrul şi în jurul acestui centru se desfăşoară toată această activitate - plânsul, suferinţa, tristeţea. Dacă atunci îţi spun brusc "Stop!" şi te opreşti complet, în acea clipă vei fi complet îndepărtat de corp şi de acea activitate. Când te afli într-o activitate, tu eşti complet absorbit în aceasta. Oprirea bruscă schimbă situaţia şi te scoate din activitate, iar atunci vei fi aruncat imediat în centru.

Însă ce facem noi în astfel de situaţii? De fiecare dată sărim de la o activitate la alta. Trecem de la A la B şi de la B la C. Dimineaţa când te trezeşti începe activitatea. Acum vei fi activ întreaga zi. Vei realiza multe activităţi şi nu vei fi inactiv nici chiar pentru o clipă. Cum să fii inactiv? Este dificil. Şi dacă încerci să fii inactiv, atunci chiar acest efort va fi o activitate.

Mulţi încearcă să fie inactivi. Stau în postura lui Buddha şi încearcă să fie inactivi. Dar cum să acţionezi să fii inactiv în non-acţiune? Deci poţi converti inactivitatea într-o activitate. Te poţi forţa să fii tăcut şi liniştit, dar aceasta este tot o activitate a minţii. De aceea, mulţi încearcă să pătrundă în meditaţie, dar nu ajung nicăieri - deoarece meditaţia lor este tot o activitate. Tu poţi schimba totul.... Dacă înainte fredonai o melodie oarecare, acum cânţi un cântec devoţional, un *bhajan*. Acum vei cânta mai lent decât înainte, dar este tot o activitate. Alergi, te plimbi, citeşti - acestea sunt nişte activităţi.Te poţi chiar ruga: este tot o activitate.Treci de la una la alta.

Noaptea când te culci încă eşti activ. Din acest motiv apar visele: ai adormit, dar activitatea încă mai există. În subconştient încă eşti activ - posezi, alergi, cauţi tot felul de lucruri. Visarea înseamnă, de fapt, o continuare a activităţii pe alt plan, deoarece eşti obosit în fizic.

Doar câteodată, pentru câteva momente - iar aceste clipe au devenit din ce în ce mai rare pentru omul modern. Dar această inactivitate este inconştientă. Tu nu mai eşti conştient, ci eşti cufundat într-un somn adânc. Atunci activitatea a încetat şi nu mai există nici un fel de circumferinţă. Acum te afli în centru, dar nu eşti conştient de acest lucru.

De aceea hinduşii au spus întotdeauna că samadhi, extazul final şi *sushupti*, somnul profund fără vise, sunt similare - şi nu există decât o singură diferenţă între ele. Dar această diferenţă este majoră: conştientizarea. În somnul profund te afli în centrul fiinţei tale, dar eşti inconştient, iar în extazul ultim, în samadhi, în meditaţia finală te afli de asemenea tot în acel centru, dar eşti pe deplin conştient. Aceasta este diferenţa, însă este o mare diferenţă deoarece atunci când te afli inconştient în centru nu te ajută la mare lucru. Dimineaţa te vei simţi mai proaspăt, mai vital, mai viu, dar viaţa îţi va rămâne neschimbată.

În samadhi intri pe deplin conştient, iar odată ce pătrunzi conştient în centru tu nu vei mai fi la fel. Acum vei şti cine eşti. În acel moment vei şti că posesiunile, acţiunile tale se desfăşoară doar la periferie; că ele nu sunt natura ta esenţială.

Mecanismul acestor tehnici de stop te aruncă brusc în inactivitate. Atunci vei înţelege că dacă încerci să devii inactiv, chiar această încercare te face să fii activ. Deci nu mai încerca, ci fii brusc inactiv. Acesta este sensul tehnicii "Stop!" Alergi, iar eu spun: "Stop!" Nu încerca nimic, doar opreşte-te! Dacă încerci, pierzi esenţa. De exemplu, stai aici şi eu îţi spun stop, atunci rămâi aşa cum te-a prins comanda mea; nu pierde nimic, ci doar opreşte-te brusc. Dacă încerci să te aşezi mai confortabil şi spui: "Gata, acum mă opresc" - atunci ai pierdut. *Spontaneitatea* este cheia, deci nu încerca să mai faci nimic - doar stop!

Poţi încerca oriunde. Faci baie - brusc comandă-ţi stop şi opreşte-te. Chiar dacă aceasta se va întâmpla doar pentru o singură clipă, tot vei simţi că în tine se petrece un fenomen diferit. Atunci eşti aruncat în centru şi brusc totul se opreşte - nu numai corpul. Când trupul se opreşte total, atunci se opreşte şi mintea. Când spui "Stop!" nu mai respira. Lasă totul să se oprească...nici o respiraţie, nici un fel de mişcare a corpului. Rămâi pentru un singur moment în acea oprire şi vei simţi că ai pătruns brusc în centru. O singură străfulgerare a acestui fenomen va face miracole, este ceva revoluţionar. Acesta te va transforma şi pe zi ce trece vei avea tot mai multe licăriri ale centrului. De aceea, inactivitatea nu trebuie practicată. Foloseşte-o în mod brusc, spontan.

Pentru aceasta este bun un maestru, deoarece aceste tehnici sunt de grup. Gurdjieff le-a folosit pe grupuri de oameni, deoarece când eşti singur te poţi amăgi foarte repede. Mai întâi te aşezi confortabil şi apoi spui: "Stop!" Sau chiar dacă nu ai făcut nici un fel de pregătiri conştiente pentru oprire, aceste pregătiri pot să existe în subconştient şi apoi vei spune: "Acum mă pot opri. " Dacă oprirea este făcută de

minte, dacă este ceva plănuit, atunci tehnica nu mai are nici un fel de efect. De aceea este bună într-un grup. Acolo se află lângă tine un maestru şi el spune “Stop! ” El va observa momentele când te a afli în poziţii incomode şi astfel se va produce licărirea, va apărea un fulger.

Activitatea poate fi practicată; inactivitatea nu poate fi - iar dacă o practici atunci această inactivitate va deveni un alt fel de activitate. Poţi fi inactiv doar în mod spontan, brusc. Uneori când conduci o maşină poţi avea brusc sentimentul că se poate întâmpla un accident - o altă maşină se apropie de maşina ta şi se poate produce tamponarea dintr-un moment în altul. Atunci brusc, mintea se opreşte, respiraţia se opreşte, totul se opreşte. De multe ori în astfel de situaţii poţi fi aruncat în centru. Însă poţi pierde această centrare chiar şi în timpul unui accident.

Odată mi s-a întâmplat să trec printr-un astfel de accident de maşină, împreună cu mine mai erau încă trei persoane, dar acestea nu au perceput nimic, au pierdut această şansă. Maşina s-a răsturnat de pe un pod într-o albie de râu, un râu secat. Maşina era răsturnată şi toţi au început să plângă.

O femeie care se afla lângă mine a început să plângă şi să se jelească: “Sunt moartă! Sunt moartă!”

I-am spus: “Dacă ai fi fost moartă, atunci nu ar mai fi fost nimeni aici care să poată spune acest lucru.

Dar ea tremura şi spunea: "Sunt moartă! Ce o să se întâmple cu copiii mei?" Chiar şi după ce am scos-o afară din maşină spunea acelaşi lucru: “Am murit! Ce vor face copiii mei?” i-a trebuit cel puţin o jumătate de oră ca să se calmeze.

Ea a pierdut esenţa evenimentului. Putea folosi această situaţie periculoasă pentru a avea o trăire excepţională: ea ar fi putut opri brusc totul. Şi de fapt, nu puteai face nimic în acea situaţie. Maşina cădea de pe pod, iar activitatea nu mai era necesară. Nu se mai putea face nimic. Însă mintea poate crea orice fel de activitate. Ea s-a gândit la copiii ei şi a început să plângă - “Sunt moartă!” A fost pierdut un moment foarte important. În situaţii periculoase mintea se opreşte automat. De ce? Pentru că este un mecanism care poate funcţiona doar cu lucruri de rutină - doar cu ceea ce a fost antrenată sa facă.

Nu îţi poţi antrena mintea pentru accidente, deoarece atunci acestea nu ar mai putea fi numite accidente. Dacă ai repetat ceva, dacă eşti pregătit pentru ceva, dacă ştii că se va întâmpla un lucru, atunci acela nu va fi un accident. «Accidentul» arată că mintea nu era pregătită să facă nimic - acel ceva apărea atât de brusc din necunoscut încât mintea nu mai poate face nimic. Ea nu este pregătită, nu este antrenată pentru asta. Ea se va opri până în momentul în care îi vei da să lucreze din nou ceea ce cunoaşte.

Femeia aceea care plângea după copiii ei nu era deloc atentă la ceea ce se întâmplă. Nu era nici măcar conştientă că trăieşte. Momentul prezent nu se află în atenţia conştiinţei sale. Ea s-a îndepărtat de situaţia prezentă spre alte lucruri - spre copii, spre moarte. A evadat de acolo. În ceea ce priveşte atenţia ei, aceasta a fugit complet de acea situaţie.

Dar în ceea ce priveşte situaţia, nimeni nu putea face nimic - puteai fi doar conştient. Orice se întâmpla, se întâmpla. Puteai doar să fii conştient. În ceea ce priveşte momentul prezent, ce poţi face într-un accident? Acesta deja te depăşeşte şi mintea nu este pregătită pentru el. Mintea nu mai poate funcţiona deci se opreşte.

De aceea, situaţiile periculoase pentru anumite persoane sunt foarte atractive: acestea pot deveni momente meditative. Dacă îţi conduci maşina cu 90 de mile pe oră, apoi treci la 100 de mile, apoi la 110, la 120, la un moment dat va apărea o situaţie în care se poate întâmpla orice şi tu nu mai poţi face nimic. Acum maşina nu mai este controlată, ea nu se mai află în controlul tău şi atunci mintea este depăşită, ea nu este pregătită pentru asta şi nu mai poate funcţiona. Acesta este fiorul şi senzaţia care ţi-o poate da viteza - acolo apare o tăcere interioară şi eşti aruncat brusc în centru.

Aceste tehnici te ajută să ajungi în centru fără să treci prin vreun accident sau pericol. Dar ţine minte că nu le poţi practica. La ce mă refer când spun asta? într-un fel le poţi practica: te poţi opri brusc; fără să te pregăteşti. Nu trebuie să te gândeşti dinainte şi să spui: "La ora 12 fix mă voi opri." Atunci când nu eşti pregătit permite-i necunoscutului să apară. Mişcă-te spre necunoscut, spre neprevăzut, fără să ai vreo cunoaştere despre el. Aceasta este tehnica: *Chiar în momentul în care simţi impulsul de a face ceva, opreşte- te!* Se mai poate şi altfel.

De exemplu, ai impulsul de a strănuta. Simţi că îţi apare strănutul, simţi cum vine. Acum va apărea un moment în care nu mai poţi face nimic - strănutul se va produce. Dar chiar la începutul senzaţiei, atunci când simţi că îţi apare un strănut, în momentul în care devii conştient de el, stop! Ce poţi face? Poţi opri strănutul? Dacă încerci să îl opreşti acesta se va produce mai repede, deoarece oprirea va face mintea să fie mai conştientă de el şi vei simţi mai mult senzaţia strănutului. Vei deveni mai sensibil, întreaga ta atenţie este acolo şi această atenţie va ajuta strănutul să se producă mai rapid. Va deveni ceva de nesuportat. Nu poţi opri strănutul în mod direct, dar te poţi opri pe tine.

Ce poţi face? Simţi senzaţia de apariţie a strănutului: stop! Nu încerca să opreşti strănutul, ci opreşte-te pe tine. Nu face nimic. Stai nemişcat şi nu mai respira. Opreşte-te pentru un moment şi vei simţi că impulsul dispare, se întoarce înapoi. În această dispariţie a impulsului este eliberată o energie subtilă care este folosită pentru a merge spre centru, deoarece în strănut se eliberează energie - în orice impuls se petrece asta.

Impulsul este încărcarea cu o energie pe care momentan nu o poţi folosi sau absorbi. Aceasta tinde să iasă, vrea să fie aruncată afară - cauţi o uşurare. De aceea te simţi bine după ce strănuţi. Nu s-a întâmplat nimic, ci doar ai eliberat o energie care era o povară, care te apăsa. Acum aceasta nu se mai află acolo şi eşti uşurat - atunci simţi o subtilă relaxare interioară.

De aceea fiziologi precum Pavlov, B.F. Skinner şi alţii, spun că sexul este asemănător strănutului. Ei spun că, din punct de vedere fiziologic, sexul este la fel ca strănutul. Eşti saturat de energie şi vrei să te eliberezi de ea, vrei să o arunci afară. Odată ce aceasta este eliberată, mecanismul tău se simte relaxat, nu mai eşti

împovărat. Atunci te simţi pe moment bine. Dar mai există şi posibilitatea ca în loc să "arunci" acea energie, să o foloseşti pentru binele tău. Însă pentru aceasta trebuie să ajungi să o controlezi. Această senzaţie de bine este doar o eliberare din punctul de vedere al fiziologilor şi în ceea ce priveşte fiziologia ei au dreptate Oricând ai un impuls, *chiar în momentul în care simţi impulsul de a face ceva, opreşte-te!* Poţi face asta nu numai cu un impuls fiziologic, ci cu orice fel de impuls.

De exemplu, doreai să bei un pahar cu apă. Ai atins paharul, apa – brusc stop. Lasă mâna acolo, dorinţa de a bea, setea, lasă totul să rămână în interior şi tu opreşte-te complet. Paharul este în exterior şi setea în interior; mâna este pe pahar, ochii sunt aţintiţi la pahar - opreşte-te brusc. Nu mai este nici un fel de respiraţie şi nici o mişcare, eşti ca şi mort. Acel impuls - setea - va elibera o energie şi această energie este folosită pentru a merge spre centru. De ce? Deoarece orice impuls este o mişcare spre exterior. Ţine minte: 'impulsul' este energie care se mişcă în afară.

Mai ţine minte încă un lucru: energia se află mereu în mişcare - ori intră ori iese. Nu poate fi niciodată statică. Acestea sunt legile. Dacă le înţelegi, atunci mecanismul tehnicii va fi simplu. Energia se află mereu în mişcare. Ea nu poate fi statică - ori intră ori iese. Dacă este statică, atunci nu este energie.

Când îţi apare un impuls, orice fel de impuls, înseamnă că energia se mişcă în afară. De aceea mâna se duce spre pahar - te-ai dus în exterior. A apărut o dorinţă de a face ceva. Toate activităţile sunt nişte mişcări din interior spre exterior - mişcări dinăuntru spre în afară.

Atunci când te opreşti brusc, energia nu poate rămâne statică în tine. Tu ai devenit static, dar ea nu poate fi statică şi mecanismul care o îndrepta spre exterior s-a oprit şi el. Deci ce mai poate face? Nimic altceva decât să se îndrepte spre interior. Energia nu poate fi statică. Ieşea afară şi tu te-ai oprit, mecanismul s-a oprit - însă mai există mecanismul care o poate conduce spre centru. Atunci se va duce spre interior.

Tu îţi converteşti şi îţi schimbi energia în fiecare moment fără să fii conştient de acest lucru. Eşti furios şi vrei să baţi pe cineva sau să distrugi ceva, să fii violent - atunci încearcă tehnica. Du-te la soţie, la copil, la un prieten, la oricine şi îmbrăţişează şi sărută acea persoană. Înainte erai furios şi vroiai să distrugi ceva - mintea era destructivă, iar energia se îndrepta spre violenţă. În acea clipă arată dragoste în loc de furie.

La început vei simţi că este doar o prefăcătorie. Te vei întreba: "Cum aş putea eu iubi? Acum sunt furios! Cum aş putea iubi în acest moment?" Dar nu cunoşti mecanismul. În acel moment vei putea iubi foarte profund, deoarece acolo a apărut energia - ea a ajuns la un punct în care doreşte să fie exprimată şi are nevoie de mişcare. Dacă începi să iubeşti pe cineva, atunci acea energie se va îndrepta spre iubire şi vei simţi o afluenţă energetică cum poate nu ai mai simţit niciodată.

Există persoane care cred că nu pot iubi decât dacă se înfurie sau dacă devin violente. Sunt oameni care nu pot pătrunde într-o iubire profundă decât dacă energia lor se mişcă în mod violent. Poate nu ai observat, dar se întâmplă zilnic: cuplurile se bat înainte de a face dragoste. Soţii şi soţiile se bat, se ceartă, sunt violenţi şi apoi fac dragoste şi cu siguranţă nu au înţeles ce s-a întâmplat. Atunci totul se va transforma

într-un automatism - după ce se vor bate vor face dragoste, iar când nu se bat nu vor putea să facă dragoste.

În India, sunt anumite sate unde soţiile încă sunt bătute; dacă un bărbat încetează să îşi mai bată soţia, aceasta va şti că iubirea lui pentru ea a dispărut. El nu se mai luptă şi aceasta arată că nu mai iubeşte. Bineinteles că acesta este un mod primitiv de a înţelege iubirea.

De ce? De ce este asociată violenţa cu iubirea? Deoarece aceeaşi energie se poate mişca în dimensiuni diferite. O poţi denumi "iubire" sau "ură". Acestea par opuse, dar nu sunt deoarece în fiecare există aceeaşi energie. Deci o persoană care devine incapabilă de ură, devine incapabilă şi de iubire - este vorba despre iubirea pe care o definesc oamenii ca fiind iubire. O persoană care nu poate fi violentă devine incapabilă de iubirea pe care o cunosc toţi. Un Buddha iubeşte, dar este o iubire total diferită. De aceea, Buddha o denumeşte ca fiind compasiune; nu o numeşte niciodată iubire ca să nu existe confuzia cu ceea ce numesc oamenii iubire. Aceasta este mai aproape de compasiune decât de iubire, deoarece iubirea cunoscută de tine implică violenţă, ură, mânie.

Energia se poate mişca, ea îşi poate schimba direcţiile. Aceeaşi energie care poate deveni iubire, poate deveni ură. Şi aceeaşi energie se poate mişca şi în interior, dar pentru aceasta oricând ai impulsul de a face ceva, stop! Iar aceasta nu este suprimare. Nu reprimi nimic - doar te joci cu energia şi astfel îi cunoşti metodele de lucru. Dar ţine minte: impulsul trebuie să fie real, autentic; altminteri nu se va întâmpla nimic.

De exemplu, nu îţi este sete, dar te duci la pahar să bei apă şi apoi te opreşti brusc. Nu se va întâmpla nimic, deoarece nu are ce să se întâmple - încă de la început energia nu se mişca. Simţi dragoste faţă de soţie, soţ, prieten. Ai vrut să îmbrăţişezi, să săruţi pe cineva - stop! Dar impulsul trebuie să existe în mod autentic. Dacă acesta nu exista şi vroiai doar să consolezi pe cineva sau vroiai să săruţi pentru că se aştepta acest lucru de la tine, atunci nu se va întâmpla nimic, deoarece în interior nu se mişca nimic.

Deci ţine minte că, în primul rând, impulsul trebuie să fie autentic. Energia se mişcă doar printr-un impuls real şi când acesta este oprit brusc, ea rămâne în suspensie. Neavând unde să se mai mişte, se întoarce în interior. Nu poate rămâne acolo.

Dar noi suntem atât de falşi încât nimic nu mai pare a fi real. Fiecare mănâncă datorită orei şi nu datorită foamei. Deci, dacă te opreşti nu se va întâmpla nimic, deoarece acolo nu exista un impuls real, nu exista cu adevărat foamea. Nu se mişca nici un fel de energie. De aceea, dacă iei masa mereu la ora 13, atunci vei începe să simţi foamea în jurul acelei ore, însă această foame este falsă; este doar un obicei, un automatism. Corpului nu îi este foame. Dacă nu mănânci atunci vei simţi că îţi lipseşte ceva, dar dacă poţi sta încă o oră fără să mănânci vei uita de foame şi aceasta va dispărea.

Adevărata senzaţie de foame va creşte din ce în ce mai mult. Dacă foamea era reală, atunci la ora 14 îţi va fi mai foame. Dacă era falsă, atunci la ora două vei uita de

ea. De fapt, foamea nu va mai exista. Chiar dacă vei vrea să mănânci nu îţi va fi foame. Foamea aceea era doar ceva fals, era doar o senzaţie mecanică. Acolo nu se mişca nici un fel de energie şi doar mintea era cea care îţi spunea că acum este ora mesei.

Dacă te simţi somnoros, stop! Dar senzaţia trebuie să fie reală: aceasta este problema. Şi este o problema pentru noi cei din zilele prezente, nu şi pentru cei din vremea lui Shiva. Când *Vijnana Bhairava Tantra* a fost
dezvăluită pentru prima oară, nu existau astfel de probleme. Atunci omul era autentic, umanitatea era reală, pură, nu exista nimic fals în ea. Acum totul este fals. Tu pretinzi că iubeşti, pretinzi că eşti supărat. Continui să pretinzi mereu câte ceva şi uiţi dacă acel lucru este fals sau real. Nu spui niciodată ce este cu adevărat în tine, nu te exprimi niciodată. Exprimi doar ce nu există. Urmăreşte- te şi vei ajunge să cunoşti acest lucru. Spui ceva şi simţi exact contrariul. De fapt, vroiai să spui cu totul altceva, dar dacă spui ceea ce este real, atunci nu te vei mai încadra în societate - deoarece întreaga societate este falsă şi într-o astfel de societate nu poţi exista decât ca o persoană falsă. Cu cât eşti mai şlefuit, cu atât devii mai fals şi dacă, vrei să devii real vei simţi o incompatibilitate, o inadaptabilitate.

Datorită societăţii false a apărut sihăstria, renunţarea. Buddha a părăsit societatea doar pentru că aceasta era negativă - într-o societate falsă nu poţi fi real. Sau vei fi mereu în conflict, risipindu-ţi mereu energia. Deci părăseşti falsul, irealul, pentru a putea fi real. Acesta a fost motivul principal al renunţării.

Dar priveşte-te să vezi cât de ireal eşti. Priveşte-ţi mintea: spui ceva, dar simţi exact invers. Simultan spui ceva în minte şi altceva în exterior. De aceea, dacă te opreşti din ceva ireal, tehnica nu va fi de ajutor. Deci găseşte ceva autentic în tine şi încearcă să te opreşti. Nu chiar totul este ireal, mai sunt lucruri reale. Din fericire oricine este real câteodată: în anumite momente oricine este real. Atunci te poţi opri.

Te simţi furios. Eşti gata să distrugi ceva, eşti gata să îţi baţi copilul sau pe cineva: atunci stop! însă nu acţiona prin raţiune: “Furia este ceva rău şi trebuie să mă opresc!" Nu spune: “Aceasta nu va ajuta copilul cu nimic, deci trebuie să mă opresc" Nu este nevoie de nici un fel de raţionament, pentru că dacă faci acest lucru atunci energia a trecut în plan. Acesta este un mecanism interior. Când spui: “Nu trebuie să îmi bat copilul, deoarece nu îl va ajuta cu nimic şi în plus, nu este bine nici pentru mine şi nici pentru el", este ceva fără rost şi nu va ajuta la nimic - atunci aceeaşi energie care devenea furie devine acum raţiune. Acum ai considerat totul şi energia descreşte - ea s-a îndreptai spre raţiune, a devenii gândire. Atunci te opreşti, dar nu mai există nici o energie care să se mişte. Când simţi furia nu o lua în considerare, nu te gândi la ea că este bună sau rea; nu gândi deloc. Adu-ţi aminte brusc de tehnică, şi: stop!

Furia este energie pură ... nici rea, nici bună. Poate deveni bună sau rea - asta depinde de rezultat şi nu de energie. Poate deveni rea dacă distruge ceva, dacă devine destructivă. Ea poate deveni însă şi un extaz minunat dacă se mişcă în interior şi te duce, te aruncă spre centru; poate deveni o floare. Energia este doar o energie - pură, inocentă, neutră. Erai gata să faci ceva - nu gândi, doar opreşte-te şi rămâi aşa; în acea

clipă vei avea o străfulgerare a centrului interior. Vei uita de periferie şi îţi va apărea în faţă centrul tău.

Chiar în momentul în care simţi impulsul a face ceva, opreşte-te! Practică şi ţine minte trei lucruri... Unul este următorul: să o realizezi doar când în tine apare un impuls real. Al doilea, nu te gândi la oprire, doar opreşte-te. Şi al treilea: aşteaptă! Când te-ai oprit, nu mai respira, nu mai mişca - aşteaptă şi vezi ce se întâmplă. Când spun să aştepti, nu vreau să spun să încerci să te gândeşti la centrul interior.

Dacă faci asta, vei pierde. Nu te gândi la sine, la atman. Nu te gândi că acum trebuie să apară străfulgerarea. Nu gândi, doar aşteaptă. Lasă impulsul, energia să se mişte singură. Dacă începi să te gândeşti la Brahman, sau la Atman sau la centru, atunci energia se va canaliza către această gândire.

Poţi irosi foarte uşor energia interioară. Un singur gând este îndeajuns pentru a îi da o direcţie; apoi vei continua să gândeşti. Când spun stop, înseamnă să te opreşti total, complet. Nu se mai mişcă nimic, ca şi cum s-ar fi oprit tot timpul. Acolo nu mai există nici o mişcare - eşti doar tu! În această existenţă simplă va exploda brusc centrul.

26. Când apare o dorinţa, fii conştient de existenţa ei. Apoi, brusc, renunţă la ea.

Aceasta este puţin diferită faţă de tehnica anterioară. *Când apare o dorinţă, fii conştient de ea. Apoi, brusc, renunţă la ea*. Simţi o dorinţă - de iubire, de sex, de mâncare, orice - atunci fii conştient. Când sutra spune să fii conştient nu înţelege prin asta să te gândeşti la ea sau să o analizezi dacă este bună sau rea, ci doar să fii conştient - ce este ea.

Apare în minte o dorinţă sexuală. Spui: "Este ceva rău." Aceasta însă nu este conştientizare. Ai fost învăţat că acel lucru este rău şi astfel nu conştientizezi pe deplin dorinţa, ci scripturile, trecutul - învăţătorii, moraliştii. Nu iei în considerare dorinţa în sine, ci altceva: condiţionarea ta, educaţia, cultura, civilizaţia, religia - orice, dar nu dorinţa.

A apărut în minte o simplă dorinţă. Nu implica trecutul, educaţia, condiţionarea; nu face nici un fel de evaluări. Doar conştientizează dorinţa - ce este ea. Dacă mintea poate fi curăţată de tot ce are, de tot ce ţi-a dat societatea, părinţii - educaţia, cultura - dacă este spălată complet, dorinţa sexuală tot va apărea. Aceasta va ieşi la suprafaţă, deoarece ea nu este ceva dat de societate. Este ceva biologic, ceva inerent ţie.

De exemplu, dacă un copil este crescut fără să îl înveţe nimeni să vorbească, el nu va cunoaşte nici un fel de limbaj. Limbajul este un fenomen social; acesta trebuie învăţat. Chiar dacă nimeni nu-i vorbeşte despre sex, când va veni momentul potrivit, copilul tot va simţi dorinţa sexuală. Sexul nu este un fenomen social, este ceva biologic. Dorinţa va apărea la maturitate. Nu este socială, este biologică - ceva profund, care se află în celulele tale.

Datorită faptului că ai fost născut din sex, fiecare celulă este sexuală, corpul este constituit din celule sexuale. Dorinţa aceasta va apărea mereu şi nu poate dispărea decât atunci când dispari din punct de vedere biologic. Această dorinţă se află mereu înăuntru. Când un copil este născut, în interiorul său există dorinţa sexuală şi este

nevoie doar de timp pentru ca aceasta să îşi facă apariţia. Când corpul va ajunge matur ea va apărea indiferent dacă eşti învăţat că sexul este iadul sau raiul, că este un păcat sau o virtute - va ieşi la suprafaţă indiferent ce ai fost învăţat.

Vechile tradiţii şi religii, în special cea creştină, predică împotriva sexului. Noile mişcări ale hipioţilor au început să meargă în sens opus acestei învăţături. Ei spun că sexul este ceva bun, extatic, că sexul este singurul lucru real de pe pământ. Dar ambele sunt doar nişte învăţaturi. Nu îţi cântari dorinţa după nişte învăţături.

Doar conştientizeaz-o în deplina ei puritate - aşa cum este ea, un fapt. Nu o interpreta.

A conştientiza nu înseamnă a interpreta, ci doar a privi asupra unui fapt - aşa cum este el. Dorinţa există: priveşte-o direct şi imediat. Nu implica gândurile şi ideile tale, deoarece nici unul dintre acestea nu este al tău. Totul ţi-a fost dat, totul este ceva împrumutat. Nici un gând nu este original - nici un gând nu poate fi original. Nu implica gândirea, ci doar priveşte dorinţa - ce este ea, ca şi cum nu ai şti nimic despre ea. Întâlneşte-o! Stai în faţa ei! Iată ce se înţelege prin a conştientiza.

Când apare o dorinţa, conştientizeaz-o. Doar priveşte acel fapt - ce este el. Din păcate acesta este unul dintre cele mai dificile lucruri. Comparativ, aterizarea pe Lună sau cucerirea Everestului este ceva foarte simplu. Aterizarea pe Lună este un fenomen foarte complex - dar totuşi este nimic în comparaţie cu conştientizarea activităţilor minţii, deoarece mintea este implicată în tot ce faci. Priveşte cuvântul.... Dacă spun 'sex'. În momentul în care îl spun, deja te-ai decis dacă eşti pentru sau împotriva lui. În momentul în care spun 'sex' deja ai interpretat: "Nu este bun. Este un păcat." Sau spui: "Acesta este ceva bun." Acum ai interpretat chiar şi cuvântul.

Când a fost publicată cartea "De la Sex la Supraconştiinţă," multe persoane au venit şi mi-au spus, "Te rog, schimbă titlul." Cuvântul 'sex' i-a tulburat - şi nici măcar nu citiseră cartea. Însă acelaşi lucru mi l-au cerut şi cei care o citiseră.

De ce? Chiar acest cuvânt îţi dă o interpretare. Mintea este atât de interpretativă încât dacă spun 'suc de lămâie' deja ai început să salivezi. Ai interpretat cuvintele. În aceste cuvinte - 'suc de lămâie' - nu este nimic care să conţină lămâie, dar totuşi saliva începe să curgă. Dacă mai aştept câteva momente va trebui să văd cum înghiţi în sec. Mintea a interpretat. Nici chiar faţă de cuvinte nu poţi sta detaşat, fără să le interpretezi. Va fi foarte dificil să stai deoparte şi să nu interpretezi dorinţa care apare: va fi dificil să rămâi doar un observator calm şi liniştit, care doar priveşte un fapt.

Dacă spun: "Omul acesta este musulman" - hindusul deja s-a gândit că acel om este rău. Dacă spun: "Omul acesta este creştin" - evreul deja a decis că acela nu este bun. Este îndeajuns să fie rostit cuvântul 'evreu' şi în mintea unui creştin deja a apărut interpretarea; tradiţionalul, ideea convenţională îşi face apariţia. Omul nu este luat în considerare, ci trebuie impusă asupra sa vechea interpetare existentă.

Fiecare creştin este diferit. Fiecare musulman este diferit, este un individ unic. Nu îl poţi judeca pe acesta în funcţie de alţi musulmani pe care i-ai cunoscut. Poţi concluziona că toţi hinduşii pe care i-ai întâlnit sunt răi, dar acest hindus nu face parte din experienţa ta. Îl judeci şi pe el conform experienţelor tale trecute. Nu interpreta,

interpretarea nu înseamnă conştientizare. Ea înseamnă să fii atent doar la acest fapt. Rămâi cu faptul în sine.

Rishii, înţelepţii au spus că sexul este rău. Poate că a fost rău pentru ei: nu ai de unde să ştii asta. Tu acum ai cu tine o dorinţă, o dorinţă proaspătă. Ia-o în considerare, priveşte la ea, fii atent la ea. *Apoi, brusc, renunţă la ea.*

Această tehnică are două părţi. Prima, rămâi cu faptul - fii atent şi conştient de ce se întâmplă. Când simţi o dorinţă sexuală, ce se întâmplă în tine? Observă cum te înfierbânţi, cum începi să tremuri, cum începe să se strecoare în tine ceva care parcă începe să te posede. Simte, consideră. Nu judeca în nici un fel, doar pătrunde în acest fapt - faptul dorinţei sexuale. Nu spune că este ceva rău!

Dacă spui asta, atunci conştientizarea s-a oprit, ai închis singur uşa. Acum faţa ta nu mai este îndreptată spre dorinţă, ci stai cu spatele la ea. Te-ai îndepărtat. Ai pierdut un moment în care puteai să pătrunzi adânc în stratul biologic al fiinţei tale. În acest moment te agăţi de stratul social, care se află cel mai la suprafaţă.

Sexul este mai profund decât *shastra* - scripturile - deoarece este ceva biologic. Dacă toate scripturile pot fi distruse - şi pot fi, au fost de multe ori distruse - atunci interpretarea ta se va pierde. Sexul însă va rămâne; el este mai profund. Nu implica în el lucruri superficiale. Doar consideră faptul şi pătrunde în interior şi simte ce se întâmplă în tine. Ce s-a întâmplat cu unii înţelepţi, cu Mahavira, cu Mahomed, nu are importanţă. Ce se întâmplă cu tine în acest moment? În acest moment viu, ce se întâmplă cu tine?

Conştientizează, observă. Şi apoi cea de-a doua parte...este într-adevăr minunată. Shiva spune: *Apoi, brusc, renunţă la ea.*

Ţine minte - *Brusc*. Nu spune: "Aceasta este ceva rău şi voi renunţa la ea. Nu voi mai avea o astfel de idee sau dorinţă. Este un păcat şi voi suprima acest rău. " Atunci, acolo va apărea o reprimare şi nu o stare meditativă a minţii. Iar suprimarea este creată de propria minte.

Reprimarea este psihologică. Tulburi întregul mecanism şi suprimi energii care pot ieşi la suprafaţă în orice zi. Energia este acolo, tu doar ai ascuns-o, ai suprimat-o. Ea nu a ieşit în afară şi nici nu a intrat în interior, doar s-a dat la o parte. Vă aştepta şi se va perverti, iar problema fundamentală a omului constă chiar în această energie pervertită.

Bolile psihologice sunt efecte ale acestei energii pervertite. Aceasta va lua forme şi aspecte de neimaginat şi va încerca să se exprime iarăşi. Şi când o face te va conduce la o suferinţă foarte mare, deoarece într-o astfel de formă pervertită nu există nici un fel de satisfacţie. Iar pervertită nu poate rămâne, va trebui să o exprimi. Suprimarea creează perversiunea. Această sutra nu este interesată de suprimare. Nu spune să controlezi, nu spune să suprimi, ci spune: *Brusc, renunţa la ea*.

Ce poţi face? Dorinţa există şi tu ai luat-o în considerare. Dacă ai făcut acest lucru, atunci nu va fi dificil-partea a doua va fi foarte uşoară. Dacă nu ai considerat-o, atunci priveşte-ţi mintea. Mintea va gândi: "Asta este bine. Este minunat dacă putem renunţa brusc la dorinţa sexuală. " Atunci ai vrea să o faci, dar aici nu se pune problema dacă îţi place sau nu să o faci. Poate că plăcerea ta nici nu este a ta, poate că este a societăţii, ori poate că este doar o veche tradiţie. Mai întâi conştientizează şi nu crea vreo plăcere sau neplăcere faţă de ea. Doar consider-o şi apoi partea a doua va fi foarte uşoară - poţi renunţa la dorinţă.

Cum să renunţi? Când ai conştientizat în totalitate un lucru, renunţarea va fi la fel de uşoară ca şi cum ai lăsa să cadă o hârtie din mână. Renunţa la ea.... Ce se va întâmpla? O dorinţă pe care nu ai reprimat-o va merge spre exterior, apare la suprafaţă; întreaga ta fiinţă este tulburată de ea. Atunci când consideri o dorinţă fără să o interpretezi, întreaga ta fiinţă va deveni acea dorinţă.

Când apare sexul iar tu nu eşti nici împotrivă şi nici pentru el, dacă doar îl priveşti, atunci întreaga ta fiinţă se va implica în acesta. O singură dorinţă sexuală devine o flacără. Întreaga ta fiinţă se va concentra în acea flacără ca şi cum ai fi devenit total sexual. Iar flacăra nu se va afla doar în centrul sexual, ci se va răspândi în tot corpul. Fiecare fibră a corpului tău va tremura. Pasiunea va deveni o flacără. Acum renunţă la ea. Nu lupta cu ea, ci doar spune pur şi simplu: "Renunţ la ea."

Ce se va întâmpla? Când poţi spune simplu: "Renunţ la ea" - acolo se produce o separare. Corpul tău - trupul plin de pasiune, plin de acea dorinţă sexuală - şi *tu*, deveniţi doi. Brusc, într-un moment se formează doi poli separaţi. Corpul freamătă de pasiune şi centrul este tăcut observând ce se petrece. Acolo nu mai există nici un fel de conflict, este doar o separare - ţine minte. În luptă nu eşti separat. Când lupţi eşti una cu obiectul cu care te afli în conflict. Când ai renunţat eşti separat. Acum poţi privi ca şi cum acolo ar fi altcineva şi nu tu.

Unul din prietenii mei a stat alături de mine mulţi ani. Era un fumător înrăit şi a tot încercat, ca fiecare fumător de altfel, să renunţe la fumat. Într-o dimineaţă era decis: "Acum nu voi mai fuma" - dar până seara revenea la obicei. Atunci începea să se simtă vinovat şi câteva zile nu mai avea curajul să mai încerce să se lase de fumat. După aceasta uita ce s-a întâmplat. În altă zi repeta: "De astăzi nu voi mai fuma" - iar eu râdeam când îl auzeam, deoarecc acelaşi lucru se întâmplase de nenumărate ori. După un timp, el însuşi s-a săturat de tot acest cerc vicios.

Se întreba ce să facă. Mi-a cerut sfatul şi i-am spus: "Nu mai fi împotriva fumatului - acesta este primul lucru care trebuie facut. Fumează şi fii cu fumatul. Timp de şapte zile nu mai fi împotriva lui; fă asta."

El a răspuns mirat: "Ce tot spui? Am fost împotrivă şi nu am reuşit să mă las şi acum îmi spui să nu mai fiu împotrivă. Atunci înseamnă că nu mai există nici o posibilitate să renunţ la el."

I-am spus: "Ai încercat printr-o atitudine dușmănoasă şi ai dat greş. Acum încearcă şi altfel - printr-o atitudine prietenoasă. Nu mai fi împotrivă timp de şapte zile."

A întrebat imediat: "Şi după asta voi putea să mă las?"

Aşa că i-am zis: "Atunci este la fel...încă mai eşti duşmanul lui. Nu te mai gândi deloc să renunţi la el. Cum ar putea cineva să se gândească să renunţe la prietenul său? Timp de şapte zile uită de această renunţare. Stai şi cooperează cu el, fumează cât de adânc poţi, cât de conştient poţi. Când fumezi uită de orice altceva: devino fumatul. Fii liniştit şi într-o profundă comuniune cu el. Timp de şapte zile fumează cât vrei şi nu te mai gândi să te laşi. "

Aceste şapte zile ale sale s-au transformat în conştientizare. El a putui privi actul fumatului. Nu mai era împotriva sa şi acum a putut să îl privească.

Când eşti împotriva a ceva, când lupţi cu ceva sau cineva, atunci nu mai poţi privi nimic altceva. Chiar această împotrivire devine o barieră. Tu nu poţi conştientiza.... Cum ai putea fi conştient de un duşman? Nici nu poţi să îl priveşti în ochi; este dificil să te afli în faţa sa. Poţi privi profund doar în ochii celui sau celei pe care o iubeşti; atunci poţi pătrunde adânc. Altminteri ochii nu se întâlnesc aproape niciodată.

A privit profund acel fapt. În acele şapte zile a conştientizat fumatul. Neavând o atitudine de împotrivire energia s-a putut afla acolo, mintea s-a aflat acolo şi totul a devenit o meditaţie. El a trebuit să coopereze, a trebuit să devină fumătorul. După şapte zile a uitat să îmi mai spună ce a rezolvat. Mă aşteptam să vină şi să mă întrebe: "Acum au trecut cele şapte zile. Cum mă pot lăsa?" Uitase complet de aceste şapte zile. Au trecut trei săptămâni şi apoi l-am întrebat: "Ai uitat?"

A zis: "Experienţa a fost atât de minunată încât nici nu mai vreau să mă gândesc la altceva. Este ceva minunat şi pentru prima dată nu mă mai lupt cu acest fapt. Doar simt ce se întâmplă cu mine."

I-am spus: "Acum oricând simţi dorinţa de a fuma, renunţă pur şi simplu." El nu m-a mai întrebat cum să renunţe, doar a conştientizat faptul şi totul a devenit ca o joacă de copil, în care nu mai exista nici un conflict. Şi am mai continuat: "Când mai simţi iarăşi nevoia de a fuma, fii conştient de acel fapt, priveşte-l şi apoi renunţă. la ţigarea în mână, opreşte-te pentru un moment şi apoi lasă-o. Permite-i să cadă şi odată cu căderea ţigării permite-i şi dorinţei să cadă în interior."

Nu m-a mai întrebat ce să facă, deoarece conştientizarea l-a făcut capabil să renunţe. Şi ţine minte că dacă nu poţi renunţa, dacă nu eşti capabil de asta, atunci înseamnă că nu ai conştientizat acel fapt. Înseamnă că ai fost împotriva sa, înseamnă că te-ai gândit mereu cum să te laşi. Atunci însă nu poţi renunţa la el. Când nevoia apare brusc şi tu renunţi la ea, energia face un salt în interior. Tehnica este aceeaşi, doar dimensiunea diferă: *Când apare o dorinţă, fii conştient de ea. Apoi, brusc, renunţă ta ea.*

27. Umblă până la epuizare şi apoi, căzând la pământ, în această cădere fii total.

La fel! Această tehnică de stop este asemănătoare cu celelalte două. *Umblă până la epuizare*. Aleargă în cerc, sări, dansează, apoi aleargă din nou până când te extenuezi - până când simţi că nu mai poţi face nici măcar un singur pas. Dar va trebui să înţelegi că mintea va încerca să te amăgească, ea îţi va spune că eşti epuizat. Nu da atenţie minţii. Continuă să dansezi, să alergi sau să sări. Continuă! Mintea îţi va spune că acum eşti complet epuizat şi că nu mai poţi face nimic. Însă continuă să alergi până când simţi - nu până când gândeşti, ci până când simţi - că întregul corp este epuizat, până când: "Un singur pas dacă mai fac mă voi prăbuşi."

Când simţi că nu te mai poţi mişca, că întregul corp a devenit greu şi este complet epuizat, *atunci, în această cădere, fii total*. Atunci cazi! Ţine minte că trebuie să fii atât de obosit încât căderea să se producă de la sine. Dacă continui vei cădea. Ai atins limita - eşti gata să te prăbuşeşti. Atunci această sutra spune să cazi şi *în această cădere fii total.*

Iată esenţa tehnicii: când cazi, *fii total*. Ce se înţelege prin aceasta? Nu te prăbuşi când îţi spune mintea - primul lucru. Nu plănui; nu încerca să te aşezi sau să te întinzi pe pământ. Cazi ca un întreg, ca şi cum întregul trup este un bloc are cade. Şi nu trebuie să îl faci tu să cadă; dacă o faci, atunci va exista o divizare: tu, cel care îl face să cadă şi corpul care cade. Atunci nu eşti întreg, ci fragmentat, divizat. Cazi ca un întreg; dă-ţi drumul total. Şi ţine minte, cazi! Nu aranja asta. Prăbuşeşte-te ca un mort. În această cădere fii total. Dacă poţi cădea în acest fel, atunci îţi vei simţi pentru prima dată întreaga ta fiinţă. Îţi vei simţi pentru prima dată centrul - nu divizat, ci întreg, unit.

Cum se poate petrece acest lucru? Corpul are trei straturi de energie. Unul este pentru treburile zilnice şi este foarte repede epuizat. Acesta este doar pentru munca de rutină. Al doilea este pentru situaţiile de urgenţă - el este mai profund. Acesta este folosit doar atunci când te afli într-o stare de urgenţă. Iar al treilea este energia cosmică care este infinită. Primul poate fi foarte repede epuizat. Dacă îţi spun să alergi, după trei sau patru ture vei spune: "Am obosit." Dar de fapt nu te simţi obosit - doar este epuizat primul strat. Dimineaţa se epuizează mai greu; seara se va consuma foarte repede, deoarece l-ai folosit întreaga zi. Acum el are nevoie de reparaţii; trebuie sa dormi profund. Atunci acesta poate lua iarăşi energie din rezervorul cosmic şi astfel va putea iarăşi lucra. El este primul strat.

Dacă îţi spun să alergi seara, îmi vei răspunde: "Mă simt somnoros şi nu pot alerga." Însă când altcineva va striga: "Ţi-a luat foc casa." Brusc somnolenţa va dispărea. Nu va mai exista nici un fel de oboseală, te simţi proaspăt şi vei începe să fugi. Ce s-a întâmplat? Erai obosit, dar această situaţie de urgenţă te-a pus în contact cu cel de-al doilea strat de energie şi astfel ai devenit iarăşi proaspăt. Acesta este cel de-al doilea strat care trebuie epuizat. Primul strat este epuizat foarte repede. Continuă! Te vei simţi obosit, dar continuă. Şi în câteva momente va apărea o nouă energie, care îţi va alunga orice stare de oboseală.

Mulţi vin şi spun: "Pare ceva miraculos să putem face atât de multe când ne aflăm într-o tabără de meditaţie. Dimineaţa, timp de o oră, facem o meditaţie activă.

Apoi, după amiaza şi seara o repetăm. Meditǎm trei ore pe zi." Mulţi au fost convinşi că nu pot medita în acest ritm mai mult de o zi. Dar nimeni nu oboseşte. De ce? Deoarece ei se află în contact cu al doilea strat de energie.

Dar singur vei obosi. Când primul strat se va irosi vei spune: "Acum sunt obosit." Însă într-un grup de cinci sute de oameni care meditează, vei gândi: "Nimeni nu a obosit, deci pot să mai continui un pic."

Această activitate de grup îţi dă un impuls şi astfel ajungi mai repede la cel de-al doilea strat. Iar acesta este foarte mare - este un strat de urgenţă. Când şi el este epuizat, doar atunci te afli în contact cu sursa, cu cosmicul, infinitul. Vei fi atât de obosit încât vei gândi: "Asta este peste puterile mele." Însă este doar ceva peste puterile primului strat. Şi când acesta se termină te vei simţi epuizat. Când se termină şi cel de-al doilea strat vei simţi: "Dacă mai continui voi muri." Mulţi vin şi îmi spun că ori de câte ori ating o meditaţie profundă se sperie şi simt: "Îmi este frică. Se pare că voi muri. Nu pot pătrunde

mai departe. Mă apucă o teamă care îmi dă senzaţia că voi muri şi nu voi mai putea ieşi din această meditaţie."

Acesta este momentul cel mai potrivit - clipa în care ai nevoie de curaj. Puţin curaj şi vei pătrunde în cel de-al treilea strat, în cel mai profund şi infinit strat. Această tehnică te va ajuta foarte uşor să pătrunzi în oceanul de energie cosmică: *Umblă până la epuizare şi apoi căzând la pământ, în această cădere, fii total.* Iar în clipa în care te vei prăbuşi total, vei fi pentru prima dată întreg, unit, nefragmentat. Mintea şi divizările ei vor dispărea, iar acolo va răsări pentru prima dată fiinţa indivizibilă.

18. MENŢINEREA FAPTELOR

9.XII.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Este toleranţa în exprimare o apropiere de autenticitate?

2. De ce uneori cel care stopează furia sau sexul se simte tulburat?

3. Dacă în timpul unui impuls autentic nu există conştientizare, atunci cum te mai poţi opri?

4. Nu este iniţierea şi graţia dăruită de un maestru mai importantă decât tehnicile? Cum o poţi primi?

1. Aseară ai spus că omul modern a devenit neautentic în exprimarea furiei, violenţei, sexului, etc. Mai spui că în India tânăra generaţie este mai puţin violentă în exprimarea emoţiilor decât generaţia occidentală. Asta înseamnă cumva că tineretul occidental devine mai autentic în exprimare? Este deci

libertatea exprimării sexului sau furiei o maturitate, o apropiere de autenticitatea exprimării stărilor emoţionale?

Trebuiesc luate în considerare multe lucruri. Unul este următorul: autentic înseamnă să fii total real, faptic. Ideologiile, teoriile, doctrinele te distorsionează şi îţi creează o falsă personalitate. Tu ai multe feţe cultivate şi nu eşti ceea ce arăţi. Pierzi realitatea şi continui să joci mereu teatru. Viaţa ta devine mai puţin vie şi mai mult un joc, în care pui în scenă ceva anume, nu sufletul tău real, ci educaţia, cultura, societatea, civilizaţia. Omul poate fi cultivat şi cu cât este mai cultivat, cu atât este mai puţin real.

Realitatea este sufletul tău necultivat, neatins de societate. Dar poate fi ceva periculos. Dacă un copil este lăsat singur, el va ajunge ca un animal. Va fi autentic, dar va fi ca un animal; nu va deveni un om. Deci nu este posibil; această alternativă nu se mai ia în discuţie. Nu putem lăsa un copil singur; trebuie să facem ceva şi orice vom face, vom tulbura eu-l real. Îi vom da copilului noi feţe şi noi măşti pe care să le poarte. El va deveni un om, dar va deveni un actor - nu va fi real. Dacă îl laşi singur va fi autentic şi real, însă nu va fi un om. Deci învăţătura este un rău necesar, va trebui să îl condiţionăm şi sa îl cultivăm. Atunci el devine un om, dar ireal.

O a treia posibilitate se deschide odată cu aceste tehnici de meditaţie. Toate metodele de meditaţie sunt de fapt nişte decondiţionări. Prin ele te lipseşti de tot ce ţi-a dat societatea, însă atunci nu vei mai fi ca un animal. Atunci vei fi ceva mai mult decât un om: un supraom - real, nu un animal.

Cum se întâmplă acest lucru? Unui copil trebuie să i se dea educaţie. Nu există vreo posibilitate prin care să poată fi lăsat singur. Dacă faci asta el nu va deveni niciodată un om, va fi precum un animal. Va fi real, dar va pierde dimensiunea conştiinţei care se deschide omului. Deci va trebui să îl facem om, astfel devenind ireal.

De ce devine ireal? Deoarece i se impune totul din exterior, înăuntru rămânând doar un animal. Noi îi impunem umanitatea. Astfel este divizat în două. Acum, în interior trăieşte animalul, iar în exterior omul. De aceea, orice faci şi orice spui este o făţărnicie. Va trebui să păstrezi o faţă care ţi-a fost dată şi simultan va trebui să satisfaci şi animalul interior. Acest lucru creează probleme şi fiinţa devine necinstită. Cu cât eşti mai idealist, cu atât va trebui să fii mai puţin onest, deoarece idealul va spune: "Fă cutare lucru" - iar animalul, fiinţa primitivă va dori să facă exact contrariul.

Ce se poate face într-o astfel de situaţie? Omul va începe să se amăgească; îşi va păstra o faţă falsă şi va continua să trăiască ca un animal. Chiar aşa se întâmplă. Ai o viaţă sexuală, dar nu vorbeşti niciodată de ea. Vorbeşti însă de *brahmacharya*, de abstinenţă, de celibat. Viaţa ta sexuală este împinsă în întuneric - şi acest lucru îl faci nu numai faţă de societate sau familie, ci chiar şi faţă de mintea ta conştientă. Împingi în întuneric adevărul ca şi cum nici nu ar face parte din fiinţa ta. Dar totuşi continui să faci lucruri faţă de care eşti împotrivă, deoarece biologicul tău nu poate fi schimbat doar prin educaţie.

Ţine minte: moştenirea ta - celulele biologice, structura ta - nu poaţe fi schimbată doar printr-o educaţie ideologică. Nici o şcoală şi nici o ideologie nu poate schimba animalul interior. Doar o tehnică ştiinţifică poate transforma fiinţa interioară. Ajutorul învăţăturilor morale nu vor fi de folos în schimbarea totală a conştiinţei tale interioare - pentru aceasta te va ajuta doar o tehnică ştiinţifică. Doar atunci nu vei mai fi divizat şi vei deveni o unitate.

Animalul este singur, este unitar; sfântul este şi el singur şi unitar. Omul este dublu deoarece se află la mijloc, între sfânt şi animal - sau poţi spune între Dumnezeu şi câine. Omul se află la mijloc. Înăuntru rămâne un câine, iar în afară pretinde că este Dumnezeu. Această atitudine creează o tensiune şi totul devine fals. Poţi decade şi poţi deveni un animal, atunci vei fi mai autentic ca un om. Dar vei pierde mult, mult prea mult - vei pierde posibilitatea de a deveni Dumnezeu.

Animalul nu poate deveni Dumnezeu, deoarece el nu are nici un fel de probleme care să le depăşească. Ţine minte, animalul nu poate deveni Dumnezeu, deoarece acolo nu există nimic care să fie transformat. Animalul este liniştit şi împăcat cu el însuşi - nu există nici un fel de conflict, nu este nici o problemă şi nu este nici o nevoie de transcendere. Animalul nu este nici măcar conştient, este inconştient în mod autentic. Dar el este autentic, chiar dacă autenticitatea sa este inconştientă. Nici un animal nu poate minţi - este imposibil. Însă aceasta nu se datorează faptului că el are o moralitate; animalele
nu pot minţi deoarece acestea nu sunt conştiente de posibilitatea faptului că cineva poate să fie fals.

Ele nu pot trăi decât în adevăr, dar acest adevăr este o sclavie. Un animal trebuie să fie în adevăr, dar nu pentru că el a ales asta, ci pentru că nu poate alege altă alternativă. Nu există altă alternativă; poate fi doar el însuşi. Nu există nici o posibilitate prin care să devină fals, deoarece nu este conştient de faptul că poate alege.

Omul este conştient de posibilităţi şi de aceea doar el poate fi mincinos. Aceasta este o maturitate, o evoluţie. Omul poate fi mincinos deoarece poate fi şi adevărat. El poate alege. Animalele trebuiesc să fie în adevăr, însă aceasta este sclavia şi nu libertatea lor. Dacă tu eşti în adevăr, acest lucru este o realizare deoarece puteai fi în minciună. Posibilitatea rămâne deschisă, dar nu ai ales-o pe aceasta, ci pe cealaltă. Iată ce înseamnă o alegere conştientă.

Bineînţeles că atunci omul se va afla mereu în dificultate. Alegerea este întotdeauna dificilă şi mintea vrea mereu să aleagă ceva mai uşor de făcut. Mintea vrea să aibă ceva fără să treacă prin nici un fel de obstacole. Este uşor să minţi; este uşor să fii fals. Este uşor să pari iubitor, dar a fi iubitor este într-adevăr foarte dificil. O faţadă falsă se poate crea extrem de facil; însă o fiinţă autentică este foarte dificil. Deci omul alege ceea ce este simplu şi uşor, ceea ce poate fi făcut fără nici un fel de efort şi sacrificiu.

Odată cu omul, a apărut în existenţă şi libertatea. Animalele sunt doar nişte sclavi. Prin om apare în existenţă libertatea, alegerea - iar apoi, dificultăţile şi

anxietăţile. Odată cu omul apare şi falsul, neadevărul. Poţi păcăli. Până aici acesta este un rău necesar.

Omul nu poate fi simplu şi pur precum animalele, dar poate ajunge mai presus decât ele; există însă şi posibilitatea de a coborî. El poate fi mai inocent şi mai pur, dar nu poate fi la fel de inocent ca ele. Inocenţa animalelor este inconştientă, iar omul a devenit conştient. Omul are două posibiliăţi: poate continua să fie fals şi să existe constant divizat şi în conflict cu el însuşi; sau poate deveni conştient de întreg fenomenul care i s-a petrecut şi atunci poate decide să nu mai fie fals. Poate renunţa la tot ce este fals. Poate sacrifica falsitatea şi rezultatele acesteia şi va deveni din nou autentic.

O astfel de autenticitate este calitativ diferită de cea a unui animal. Animalul este inconştient. El nu poate face nimic - el este forţat de natură să fie autentic. Când un om decide să fie autentic, atunci nimeni nu îl forţează să facă asta; dimpotrivă, totul îl forţează să fie neautentic - societatea, cultura, totul în jurul lui îi impune falsitatea. El decide să fie autentic. Această decizie creează sinele şi această decizie îţi dă o libertate pe care nu o poate atinge nici un animal şi nici un om fals.

Ţine minte, oricând minţi sau amăgeşti, eşti forţat să faci asta. Nu este alegerea ta, nu este o alegere reală. De ce minţi? Datorită consecinţelor, datorită societăţii: dacă vei spune adevărul vei suferi. Atunci minţi şi astfel scapi de suferinţă.

De fapt, societatea te-a forţat să minţi; aceasta nu a fost alegerea ta. Dacă spui adevărul, aceasta este alegerea ta, nimeni nu te forţează să o faci.

Totul te forţează să minţi, să fii necinstit. Acest lucru este mai confortabil, mai convenabil, mai sigur. Dacă spui adevărul pătrunzi în nesiguranţă, în pericole, însă este alegerea ta. Prin această alegere te apropii pentru prima dată de centrul esenţial, divin, al fiinţei tale.

Deci autenticitatea animalului şi cea a omului sunt calitativ diferite - aceasta din urmă este o alegere conştientă. Un buddha este o unitate. El este ca un animal, dar cu o singură diferenţă: el este simplu, pur şi inocent precum un animal, însă este deplin conştient. Acum totul este o alegere conştientă: atent, conştient.

Întrebarea sună astfel: "Înseamnă atunci că tineretul occidental devine mai autentic?" Într-un sens, aşa este. Devine mai autentic deoarece merge spre stadiul animalelor. Aceasta nu este o alegere. De fapt, este cel mai uşor curs - să cazi. Tineretul occidental este mai autentic decât cel oriental, deoarece se îndreaptă mai repede spre stadiul animal. Tineretul oriental este fals. Comportamentul lor este o faţadă - nu este real, ci fals. Însă acestea două nu sunt singurele alternative.

Tineretul oriental este fals, cultivat, forţat să fie ireal. Tineretul occidental s-a revoltat împotriva acestui lucru şi astfel s-au îndreptat spre autenticitatea animalului. De aceea, sexul şi violenţa atrage din ce în ce mai mult tineretul din Vest. Într-un fel ei sunt mai autentici, dar în alt sens pierd o mare posibilitate.

Un buddha şi un hippie care se revoltă fac acelaşi lucru, dar aceste revoltări sunt diferite; calitatea diferă. Un buddha se revoltă împotriva condiţionării, depăşind-o - el merge spre o unitate mai înaltă decât cea a animalului şi omului. Tu te poţi revolta şi

poţi merge spre condiţia animală. Atunci mergi tot spre o unitate, însă aceasta se află sub condiţia umană.

Într-un fel revolta este bună - deoarece odată intrată în minte, atunci nu va fi departe ziua în care se va realiza faptul că această revoltă este regresivă. Este nevoie de o revoltă progresivă. Deci, mai devreme sau mai târziu, tineretul occidental va înţelege că revolta lor este bună, dar direcţia este greşită. Atunci va fi posibil ca în Occident să se nască o nouă umanitate.

În acest sens, falsitatea din Orient nu este bună de nimic. Este mai bine să fii autentic, revoltat, deoarece unei minţi care se află în revoltă nu îi va trebui mult timp ca să realizeze faptul că direcţia este greşită. Dar un tineret fals poate dăinui milenii întregi fără să devină conştient de posibilitatea revoltei şi transcenderii. Însă dintre acestea două nu merită să fie aleasă nici una; adevărata cale este a treia alternativă.

Omul trebuie să se revolte împotriva condiţionării şi să treacă mai departe. Dacă decazi, atunci se poate să îţi placă revolta, dar această revoltă este distructivă - nu creativă. Religia este revolta cea mai profundă, dar poate că tu nu o consideri astfel. Noi considerăm religia un lucru foarte ortodox - ca pe ceva convenţional, tradiţional. Nu este aşa. Religia este cel mai revoluţionar lucru din conştiinţa umană, deoarece ea te poate conduce spre o unitate care este mai înaltă decât cea a omului şi a animalului. Aceste tehnici se ocupă tocmai de această revoltă.

Când Shiva afirmă să fii autentic, el nu spune să continui să trăieşti fals.Fii conştient de persoana ta falsă, de măştile, de feţele tale - şi apoi fii autentic.

Realizează modul în care exişti!

Adevărata problemă este aceea că omul se amăgeşte singur. Vorbeşti despre compasiune... În India se vorbeşte foarte mult despre compasiune, despre non-violenţă şi fiecare crede că nu este violent, dar dacă priveşti faptele şi acţiunile fiecăruia vezi numai violenţă. Însă el nu este conştient de aceasta. Omul poate fi violent chiar şi în non-violenţa sa. Dacă încearcă să îi forţeze pe alţii să urmeze non-violenţa, aceasta este violenţă. A fi autentic înseamnă să înţelegi şi să realizezi care este starea reală a minţii tale - nu principiile, nu ideile, ci starea actuală a minţii. Care este starea minţii tale? Eşti violent? Eşti furios?

Iată ce înţelege Shiva prin autenticitate: Cunoaşte-ţi realul, fapticitatea ta, deoarece numai un fapt poate fi schimbat. Dacă vrei să te transformi, atunci trebuie să îţi cunoşti faptele. Nu poţi schimba o ficţiune. Eşti violent şi gândeşti că de fapt eşti non-violent - într-o asemenea situaţie nu există nici o posibilitate de transformare. Această non-violenţă nu se află nicăieri şi deci nu o poţi schimba. Iar acolo există violenţa, dar nu eşti conştient de ea şi atunci cum ai putea să o schimbi?

Mai întâi cunoaşte faptele, aşa cum sunt ele. Cum? Întâlneşte-le fără să le interpretezi. De aceea sutra, de ieri spunea: conştientizează. Apare servitorul tău - ia în considerare modul cum îl priveşti pe acesta. Acum a apărut în cameră şeful tău - observă felul în care îl priveşti. Ai aceeaşi atitudine faţă de servitor ca şi faţă de şef?

Ochii îţi sunt la fel sau există o diferenţă? Dacă este o diferenţă, atunci eşti un om violent.

Tu nu priveşti omul, fiinţa umană. Privirea ta este o interpretare. Dacă este bogat îl priveşti într-un anumit fel; dacă este sărac îl vei privi altfel. Privirea ta este doar o balanţă care cântăreşte aurul. Dacă cel la care te uiţi este sărac, privirea ta are o violenţă subtilă în ea, este o privire degradantă, insultătoare. Dacă acela este bogat, atunci acolo există o apreciere subtilă. În tot ce faci există o interpretare, o preocupare, o grijă.

Eşti supărat pe fiul sau fiica ta şi afirmi că de fapt eşti supărat pentru binele sau de dragul lor. Pătrunde adânc în interior; ia în considerare ceea ce afirmi şi vezi dacă este adevărat. Fiul nu te-a ascultat şi eşti supărat. Spui că vrei să îl transformi pentru binele lui. Priveşte în interior şi ia în considerare acest fapt. Este oare adevărat că te gândeşti la binele lui sau doar te simţi insultat că nu te-a ascultat? Te simţi rănit, deoarece fiul nu ţi-a dat ascultare. Ego-ul tău este rănit.

Deci eşti supărat pentru că ţi-a rănit ego-ul şi în continuare pretinzi că, nu acesta este motivul supărării - afirmi că te gândeşti la binele lui şi de aceea eşti supărat. Acesta este singurul motiv. Tu eşti un tată iubitor şi supărarea nu există deloc în tine. Cum ar putea exista? Tu îl iubeşti foarte mult, dar pentru că a luat-o pe un drum greşit, din iubire pentru el, vrei să îl determini să se transforme şi de aceea doar te prefaci că eşti supărat. Doar pretinzi asta pentru a-l ajuta.

Oare acesta este adevărul? Doar pretinzi sau te simţi rănit că nu te-a ascultat? Şi eşti atât de sigur că ceea ce îi spui este adevărat şi corect? Pătrunde adânc în tine priveşte faptul, ia-l în considerare - şi fii authentic.

Dacă te simţi doar jignit că nu te-a ascultat, atunci cunoaşte, înţelege că de aceea te simţi rănit şi acela este motivul supărării. Asta înseamnă să fii autentic.

Atunci poţi face multe ca să te transformi, deoarece faptele pot fi schimbate; ficţiunile nu pot fi schimbate. Pătrunde adânc în tine, în orice faci sau gândeşti. Scoate la suprafaţă faptele reale şi nu lăsa ca acestea să fie colorate de interpretări şi de cuvinte.

Dacă există această considerare, atunci vei deveni autentic. Această autenticitate nu va fi asemănătoare cu a unui animal, ci va fi ca aceea a unui sfânt, deoarece cu cât îţi cunoşti mai mult urâţenia, cu atât mai mult îţi vei cunoaşte violenţa şi cu atât mai mult vei pătrunde în interiorul faptelor tale, devenind conştient de tot non-sensul pe care îl faci, iar atunci cu atât mai mult te va ajuta conştientizarea aceasta. Urâţenia din tine va dispărea, se va şterge, deoarece nu mai poate exista când devii conştient de ea.

Dacă vrei să continui vechea poveste, atunci nu mai fi conştient şi creează o faţadă frumoasă, în jurul urâţeniei tale. În acel moment vei vedea doar frumuseţea, iar urâţenia va rămâne ascunsă fără să poată fi văzută în mod direct. Dar toţi ceilalţi o vor vedea - asta este problema. Fiul va vedea că tatăl nu este supărat de dragul lui; va observa că tatăl său este supărat deoarece el nu l-a ascultat şi se simte jignit - fiul va simţi imediat acest lucru. Nu îţi poţi ascunde urâţenia. Pe aceasta nu o poţi ascunde

decât de tine. Privirea ta va arăta oricui violenţa existentă în interior. Te poţi păcăli doar pe tine că eşti plin de compasiune.

Din această cauză fiecare se crede o fiinţă superioară şi nimeni altcineva nu este de acord cu el. Soţia, copiii tăi nu sunt de acord că tu eşti o fiinţă superioară; prietenii nu sunt de acord, nimeni nu este de acord cu aceasta.

În Rusia există un proverb care spune că dacă oricine şi-ar deschide comptet mintea, atunci în întreaga lume nu ar mai exista nici măcar patru prieteni. Imposibil! Orice ar gândi prietenul tău despre tine, el nu îţi spune. De aceea, prietenia continuă. Dar veţi continua să vă bârfiţi pe la spate. Nimeni nu spune în mod cinstit ce gândeşte, deoarece atunci nu ar mai exista nici un fel de prietenie. De ce? Nimeni nu este de acord cu tine şi motivul este următorul: nu te poţi păcăli decât pe tine, pe nimeni altcineva. Doar amăgirea de sine este posibilă.

Şi când crezi că îi păcăleşti pe alţii, nu vei face altceva decât să te păcăleşti pe tine. Poate că alţii pretind sau se prefac că au fost păcăliţi, deoarece sunt momente în care este convenabil să joci acest rol. Vorbeşti cuiva despre măreţia ta.... Multă lume face acest lucru direct sau indirect, vorbeşte despre superioritatea şi măreţia sa. Poate că altcineva este de acord cu el; poate că este ceva benefic pentru el şi atunci pretinde că este păcălit de tine, dar în sinea lui te cunoaşte cine eşti.

Tu nu poţi păcăli pe cineva decât dacă acela este pregătit să accepte aceasta - acesta este primul lucru. Iată ce înţeleg eu prin autenticitate: adu-ţi aminte de fapticitatea ta, de realul tău. Sortează-l mereu; observă interpretările, aruncă-le şi priveşte-te aşa cum eşti. Să nu îţi fie frică deoarece acolo vei găsi multă urâţenie. Dacă îţi este frică, atunci nu vei fi capabil să o schimbi. Dacă există, acceptă-o; ia-o în considerare.

Acesta este înţelesul considerării: să priveşti ceva în totala sa goliciune. Mergi în jurul faptului, pătrunde în rădăcina sa, analizează-l; vezi de ce se află acolo, observă cum îl ajuţi să existe acolo, cum îl hrăneşti, cum îl protejezi, cum a crescut. Priveşte-ţi urâţenia, violenţa, ura, furia - priveşte-le cum le-ai protejat şi cum le-ai ajutat să crească. Priveşte rădăcinile; uită-te la tot fenomenul care se petrece în interior.

Shiva spune că dacă poţi considera ceva în mod total, atunci poţi renunţa imediat, chiar în acel moment, deoarece tu erai cel care îl proteja. Tu ai fost cel care l-a ajutat să prindă rădăcini. Este chiar propria ta creaţie. Îl poţi arunca imediat - chiar acum. Îl poţi părăsi şi nu mai este nici o nevoie să te uiţi după el. Dar înainte de a face aceasta trebuie să îi cunoşti mecanismul, complexitatea sa, ce este el, cum îl ajuţi în fiecare moment.

Dacă cineva te insultă, cum reacţionezi? Te-ai gândit vreodată ca acea persoană poate să aibă dreptate? Atunci priveşte! El poate avea dreptate. Există posibilitatea să aibă dreptate, deoarece el se află în afară şi te poate observa mai bine.

Deci nu reacţiona. Aşteaptă! Spune-i: “Voi lua în considerare ceea ce mi-ai spus. M-ai insultat şi mă voi gândi la acest lucru. Poate că ai dreptate. Dacă ai, îţi voi mulţumi. Dacă voi descoperi că ai greşit, atunci îţi voi spune." Dar nu reacţiona: reacţia este diferită.

În loc să reacţionez îţi voi spune: "Aşteaptă şi vino după şapte zile. Voi lua în considerare ceea ce ai spus - poate că ai dreptate. Mă voi pune în locul tău şi mă voi observa; voi crea o distanţă. Îţi cer să mă laşi să observ dacă ai sau nu dreptate. Este foarte drăguţ din partea ta să îmi spui acest lucru, voi privi la faptul despre care vorbeşti. Dacă simt că ai dreptate îţi voi mulţumi şi dacă simt că greşeşti, atunci îţi voi spune că ai greşit." Însă ce sens are să reacţionezi?

Mă insulţi - atunci ce să fac? La rândul meu te insult imediat şi scap de conştientizare - am reacţionat. Tu m-ai insultat pe mine şi eu pe tine.

Şi ţine minte, reacţia nu poate fi niciodată adevărată şi corectă. Niciodată! Dacă mă insulţi, creezi posibilitatea ca eu să mă înfurii şi să îmi pierd conştientizarea. Voi afirma ceva ce nu am gândit niciodată despre tine. Chiar în acel moment, datorită insultelor tale, reacţionez într-un mod violent. Poate că o clipă mai târziu mă voi căi.

Nu reacţiona - consideră faptele. Şi dacă considerarea ta este totală, atunci poţi elimina orice. Stă în puterea ta. Tot ce se află în interior există doar pentru că te agăţi de acel lucru. Dar poţi renunţa imediat la el şi acolo nu va exista nici un fel de reprimare - ţine minte. Când ai conştientizat un fapt, acolo nu va mai exista niciodată suprimarea. Ori îţi va place şi îl vei continua ori nu îţi va place şi vei renunţa la el.

2. În conformitate cu tehnica de aseară, atunci când apare furia, violenţa, sexul, etc., acestea trebuiesc conştientizate şi apoi trebuie renunţat brusc la ele. Dar când cineva face acest lucru se simte neliniştit si tulburat. Care sunt cauzele acestor stări negative?

Nu există decât o singură cauză: conştientizarea ta nu este totală. Fiecare vrea să renunţe la furie, fără să o înţeleagă; oricine vrea să renunţe la sex, fără să îl înţeleagă. Şi nu există revoluţie fără înţelegere. Vei crea mai multe probleme şi mai multe suferinţe. Nu te gândi să renunţi la nimic, ci gândeşte-te cum să poţi înţelege ceea ce nu îţi place - înţelegere, nu renunţare. Nu este nici o nevoie să te gândeşti să renunţi la ceva. Singura cerinţă este înţelegerea totală. Dacă ai înţeles ceva în totalitate, atunci va urma transformarea. Dacă este ceva bun pentru tine, pentru fiinţa ta, atunci acel lucru se va dezvolta. Dacă este ceva rău, va dispărea. Deci lucrul real este nu să renunţi, ci să înţelegi.

De ce te gândeşti să renunţi la furie? De ce? Deoarece ai fost învăţat mereu că furia nu este bună. Dar *tu* ai înţeles-o ca fiind ceva rău? Ai ajuns tu la o concluzie personală - prin propria ta introspecţie - care să îţi arate că furia nu este bună? Dacă ai ajuns la această concluzie prin căutare interioară, atunci nu mai este nevoie să renunţi la ea - aceasta va fi deja dispărută. Este îndeajuns cunoaşterea negativităţii ei. Atunci vei fi un om diferit.

Dar tu te gândeşti mereu să renunţi, să părăseşti. De ce? Deoarece alţii spun că furia nu este bună şi eşti influenţat de ceea ce spun alţii. Atunci vei continua să te

gândeşti că aceasta nu este benefică, dar vor continua să existe momente când vei fi totuşi furios.

În acest mod este creată o minte dublă: rămâi furios şi totuşi te gândeşti că nu este bine. Aceasta este neautenticitatea. Dacă crezi că furia este bună, atunci rămâi în ea şi nu mai afirma că este ceva rău. Sau dacă spui că este negativă, atunci încearcă să înţelegi dacă este propria realizare sau doar spusele altcuiva.

Fiecare crede că suferă datorită altora. Cineva afirmă că ceva este bun şi altcineva spune că este rău, iar aceste idei ţi se întipăresc în minte. Familia, societatea fac acest lucru şi apoi ajungi, într-o zi, doar să urmezi ideile altora. Iar diferenţa dintre natura ta şi ideile altora cauzează o ruptură; devii schizofrenic. Între ceea ce vei face şi ce vei crede vor exista numai contradicţii. Acest lucru creează vinovăţia. Fiecare se simte vinovat. Însă nu înseamnă că oricine este vinovat - fiecare se simte astfel tocmai datorită acestui mecanism.

Toată lumea îţi spune că furia nu este bună, dar nimeni nu ţi-a spus cum să o poţi cunoaşte. Toţi spun că sexul este rău. Toţi spun şi predică împotriva sexului, dar nimeni nu spune ce este şi cum poate fi cunoscut. Întreabă-l pe tatăl tău şi vei vedea cum începe să se neliniştească. Va spune: "Nu mai vorbi despre astfel de lucruri rele!" Dar aceste lucruri aşa-zis rele sunt fapte reale. Nici chiar tatăl tău nu a putut scăpa de el; altminteri nu te-ai mai fi născut. Tu eşti un fapt real. Şi orice ar spune tatăl tău despre sex, nici el nu a putut scăpa de acesta. Dar se va simţi neliniştit când îi pui întrebări, deoarece nici lui nu i-a spus nimeni nimic: părinţii săi nu i-au răspuns niciodată de ce este sexul un lucru rău.

De ce? Şi cum să îl cunoşti? Cum să pătrunzi adânc în el? Nimeni nu îţi va spune, toţi vor continua doar să eticheteze: un lucru este bun şi altul este rău Această etichetare creează suferinţa şi iadul.

Deci ţine minte un lucru - pentru orice căutător adevărat acesta este un lucru fundamental care trebuie înţeles: rămâi cu faptele tale, încearcă să le cunoşti. Nu îi permite societăţii să îşi impună ideologia asupra ta. Nu te privi prin ochii altora. Tu ai ochi; nu eşti orb. Foloseşte-ţi ochii! Asta înseamnă conştientizare. Iar dacă tu eşti conştient, atunci nu va mai fi nici o problemă.

Întrebarea sună astfel: "Dar când cineva practică acest lucru se simte neliniştit şi tulburat." Vei simţi aşa ceva doar dacă nu ai conştientizat cu adevărat faptele; te vei simţi neliniştit, deoarece aceea este o reprimare subtilă. Tu deja ştii că furia este ceva rău. Dacă eu îţi spun să o conştientizezi, tu acţionezi doar pentru a scăpa sau a renunţa la ea. Acea renunţare este mereu prezentă în mintea ta.

Venise aici un bătrân, avea 60 de ani. Este un om foarte religios - chiar genul de conducător religios. El a învăţat mulţi oameni şi a scris multe cărţi. Este un moralist şi acum îmi spune: "Tu eşti singura persoană căruia îi pot dezvălui problemele mele reale. Cum pot scăpa de sex?"

Şi l-am auzit de multe ori vorbind despre suferinţa produsă de sex. A scris cărţi despre acest subiect, chiar şi-a torturat copiii cu aceste idei. Dacă vrei să torturezi pe cineva, atunci cea mai bună metodă este moralitatea - este cel mai uşor truc. Prin

aceasta creezi imediat sentimentul de vinovăţie. Este cea mai subtilă tortură. Vorbeşte despre brahmacharya şi vei crea vinovăţie, deoarece este foarte dificil să fii pe deplin abstinent. Iar când vorbeşti despre aşa ceva şi cel care te ascultă nu poate urma spusele tale, atunci se va simţi vinovat.

Ai creat sentimentul de vinovăţie; acum poţi tortura. L-ai făcut pe celălalt să se simtă inferior, l-ai degradat. Acum acesta nu va mai fl niciodată liniştit. El va continua să trăiască în sex şi se va simţi vinovat. Se va gândi mereu la brahmacharya şi nu va şti ce să facă. Mintea sa se va gândi la bramacharya şi corpul va trăi în sex. Astfel se va îndrepta împotriva corpului său şi va gândi: "Eu nu sunt corpul. Acest trup este ceva rău." Şi odată ce ai creat sentimentul de vinovăţie în cineva, atunci ai otrăvit şi distrus o minte.

Acel bătrân venise şi întrebase cum poate scăpa de sex, însă i-am spus mai întâi să fie conştient de acest fapt - deja pierduse mult. Acum energia sa sexuală este epuizată şi este necesar un efort mai mare pentru a o putea conştientiza. Când energia este prezentă din abundenţă, atunci poţi deveni foarte uşor conştient de sex. Există o perioadă a vieţii când este foarte puternic şi nu este dificil să îl simţi sau să îl observi. Acest om la 60 de ani, slăbit şi bolnav, va întâlni multe dificultăţi în conştientizarea sexului.

Când era tânăr se gândea la brahmacharya. Nu a putut trăi în acest mod la care s-a gândit - a avut cinci copii. Iar acum se gândeşte ce poate face în privinţa sexului. I-am spus să fie conştient de sex - să îşi uite învăţăturile, să îşi ardă cărţile şi să nu mai spună la nimeni nimic despre sex atâta timp cât el nu îl cunoaşte.

M-a întrebat: "Şi dacă încerc să fiu conştient de el, în câte zile voi putea scăpa?" Astfel funcţionează mintea. Este gata să fie conştient, însă doar pentru a scăpa de sex.

I-am răspuns: "Dacă tu nu eşti conştient de el, atunci cine se decide să renunţe la acesta? Cum concluzionezi că sexul este ceva rău? Iei asta de bună şi atât? Nu este oare nevoie să îl descoperi în interiorul tău?"

Nu te gândi să renunţi la nimic. Renunţarea nu este decât o forţare, o impunerea ideilor altora asupra ta. Fii individual. Nu îi permite societăţii să te domine, nu fi un sclav. Tu ai ochi, ai conştiinţă, îţi poţi observa sexul, furia sau altele. Foloseşte-ţi conştiinţa, ochii. Fii conştient.

Gândeşte-te că eşti singur. Nu mai există nimeni care să te înveţe ceva. Ce vei face? Începe chiar de la început, de la ABC şi pătrunde în interior. Fii total conştient. Nu decide dinainte, nu te grăbi, nu trage nişte concluzii pripite. Dacă poţi ajunge la o concluzie prin conştientizare, atunci aceea va deveni o transformare. În acea clipă nu vei mai simţi nici un fel de nelinişte şi tulburare acolo nu va mai exista nici o reprimare. Doar atunci poţi renunţa cu adevărat la ceva. Eu nu spun să fii conştient pentru a renunţa. Ţine minte ce spun: dacă eşti conştient poţi renunţa la orice.

Nu face din conştientizare o tehnică prin care să renunţi. Renunţarea este doar o consecinţă. Dacă eşti conştient poţi renunţa la orice, dar totuşi te poţi decide să nu

renunţi; nu este o necesitate. Poţi să te decizi să nu renunţi. Sexul există - dacă devii pe deplin conştient de acesta poţi decide să nu renunţi la el. Dacă iei decizia cu deplină conştientizare, atunci sexul are frumuseţea sa. Iar când printr-o profundă conştientizare te decizi să renunţi la el, de asemenea şi această atitudine are frumuseţea sa.

Încearcă să mă înţelegi: orice apare, orice se întâmplă prin conştientizare este minunat şi orice se întâmplă prin neconştientizare este mereu urât. Dej aceea, călugării aşa-zis abstinenţi sunt urâţi. Întregul lor mod de viaţă esteg respingător. Această abstinenţă nu a apărut ca o consecinţă, nu este un efect al căutarii.

Priveşte o persoană precum D.H. Lawrence. Exprimarea energiei sale sexuale este minunată, este ceva mult mai frumos decât celibatul unor călugări - deoarece acţiunile sale sunt efectul conştientizării. Printr-o căutare interioară a ajuns la concluzia că nu va renunţa la sex. A acceptat acest fapt; în acea clipă nu mai există nici un fel de vinovăţie. Mai degrabă, energia sa sexuală a devenit glorioasă. Aşa că o persoană precum D.H. Lawrence, pe deplin conştient de sex, acceptându-l, trăind cu acesta, are o frumuseţe a sa.

Un Mahavira, pe deplin conştient de faptul că vrea să renunţe, are şi acesta frumuseţea sa. Ambii sunt magnifici - D.H. Lawrence şi Mahavira. *Ambii sunt minunaţi*! Dar frumuseţea nu este a sexului sau a renunţării la sex - frumuseţea este a conştientizării.

Şi acest lucru trebuie mereu ţinut minte - că nu este neapărată nevoie să ajungi la aceeaşi concluzie ca Buddha. Poate că nu vei ajunge la aceeaşi concluzie ca Mahavira; acest lucru nu este o necesitate. Dacă există o necesitate, atunci aceasta este a conştientizării. Când eşti pe deplin conştient, orice ţi se întâmplă este minunat, este divin.

Priveşte la înţelepţii din trecut: Shiva este lângă Parvati. Parvati stă în poala sa într-un gest de profundă iubire. Nu ţi-l poţi imagina pe Mahavira sau pe Buddha într-o astfel de postură - imposibil!

Jainiştii nu îl acceptă pe Rama ca fiind un avatar, ca pe o încarnare a divinului, deoarece trăieşte cu Sita. Datorită faptului că are contacte sexuale, jainiştii îl consideră un om măreţ, un *mahamanava*, dar nu un avatar. Este un mare om, dar totuşi un om - şi doar pentru simplul fapt că lângă el mai este prezentă o femeie. Când lângă tine se află o prezenţă feminină, contrapartea ta, nu poţi depăşi stadiul de om. Aceasta afirmă jainiştii, că Rama a fost un mare om, dar care nu a trecut dincolo de uman.

La hinduşi, observi că nu vorbesc niciodată de Mahavira - ei nu l-au menţionat pe acesta în nici o carte - deoarece pentru mintea hindusă, bărbatul fără femeie este doar o jumătate, este doar un fragment şi nu un întreg. Rama singur nu este un întreg de aceea hinduşii îl numesc, "Sitaram - pun mai întâi femeia. Ei nu vor spune niciodată "Ramsita", ci "Sitaram". Spun "Radhakrishna". Ei pun mai întâi femeia, deoarece bărbatul este născut din femeie, singur nefiind un întreg. Devine complet doar prin femeie.

Nici un zeu hindus nu se află singur. Jumătatea fiecăruia este acolo. Sitaram este întregul; Radhakrishna este întregul. Krishna singur este doar o jumătate. Nu este nici

o nevoie pentru Rama să renunţe la Sita şi pentru Krishna să renunţe la Radha. De ce? Deoarece ei sunt pe deplin conştienţi.

Nu poţi găsi un om mai conştient ca Shiva, dar totuşi el o ţine pe Parvati în poala sa. Acest lucru creează probleme. Atunci cine are dreptate? Buddha sau Shiva? Problemele apar deoarece nu suntem conştienţi de faptul că fiecare înfloreşte în mod individual. Buddha şi Shiva sunt pe deplin conştienţi, dar că se întâmplă ca Buddha să renunţe la ceva în conştientizarea sa - este alegerea sa. Se întâmplă ca Shiva să accepte totul în conştientizarea sa. Amândoi se află în acelaşi punct de realizare, de conştientizare, dar exprimarea lor diferă.

Nu te închide în nici un şablon. Nimeni nu ştie ce se va întâmpla atunci când te vei trezi. Nu decide că renunţi la una sau la alta, înainte de a deveni conştient. Nu decide - căci nimeni nu ştie ce va urma. Aşteaptă! Fii conştient şi permite-i fiinţei tale să înflorească. Nimeni nu ştie ce se va întâmpla. La fiecare există o posibilitate necunoscută a înfloririi. Şi nu este nici o nevoie să urmezi pe cineva - orice imitare este periculoasă, este destructivă, este o sinucidere. Aşteaptă!

Aceste tehnici te fac să devii conştient. Iar atunci poţi accepta sau renunţa la orice. Când nu eşti conştient, ţine minte ce se întâmplă: nu poţi nici accepta şi nici renunţa. Sexul există în tine - nu îl poţi accepta total şi nici nu poţi renunţa la el. Eu spun ori să accepţi şi să uiţi ori să renunţi şi să uiţi.

Dar nu poţi face nici una dintre acestea două; le vei face mereu pe amândouă. Îl vei accepta şi apoi te vei gândi să renunţi la el - şi acest cerc vicios va continua în permanenţă. După actul sexual te vei gândi pentru un timp să renunţi la el. De fapt, nu faci altceva decât să recâştigi energie. După ce o vei reobţine, vei începe să te gândeşti din nou la el. Şi în acest fel vei continua toată viaţa. Acelaşi lucru s-a petrecut timp de foarte multe vieţi. Când devii pe deplin conştient, doar atunci te poţi decide. Ori îl accepţi - iar această acceptare are frumuseţea sa - ori renunţi la el - şi această renunţare are frumuseţea sa.

Un lucru este sigur: când eşti conştient nu mai există nici o problemă. Decizia ta este totală şi problema dispare. Dar dacă te simţi neliniştit şi tulburat, aceasta arată că nu ai luat în considerare acel fapt, înseamnă că nu eşti conştient.

Deci fii mai conştient. Consideră mai mult faptul - mai profund, mai individual, fără concluziile altora.

3. Când un impuls este autentic nu sunt conştient de el. Cum pot atunci exersa tehnica de "Stop!"?

Este o întrebare foarte semnificativă. Este uşor să opreşti orice lucru fals, dar este dificil să opreşti ceva atunci când este autentic. Când furia este reală vei uita complet de "Stop!" Când este falsă îţi vei aminti de tehnică şi o poţi face. Însă acolo nu există nici un fel de energie. O poţi opri, dar nu va avea nici un efect. Când furia este reală, doar în acel moment energia se află acolo şi dacă te opreşti energia se va îndrepta spre interior.

Deci ce se poate face? Încercă să nu fii direct conştient de furie, ci începe cu lucruri mai uşoare. Te plimbi - fii conştient de asta. Nu începe cu furia, ci cu lucruri

mai uşoare. Mergi - fii conştient. Apoi, brusc, opreşte-te din mers. Începe cu lucruri mai uşoare şi apoi treci la cele mai complexe. Nu sări direct spre sex - acesta este ceva foarte subtil şi ai nevoie de o profundă conştientizare.

Deci mai întâi creează conştientizarea pentru lucruri mai uşoare. Te plimbi, faci baie, îţi este foame, îţi este sete - începe cu astfel de lucruri comune. Eşti gata să spui ceva cuiva: Stop! Chiar în mijlocul frazei. Eşti gata să repeţi aceeaşi poveste pe care ai mai spus-o de o mie de ori şi cu care ai mai plictisit o grămadă de oameni. Începi: "Era odată un rege... " Stop! Începe cu lucruri foarte uşoare.

Este o muscă pe capul tău şi eşti gata să o alungi cu mâna: Stop! Lasă musca acolo şi opreşte mâna. Practică cu lucruri uşoare astfel ca să poţi simţi conştient oprirea. Apoi treci la ceva mai complex.

Furia este un fenomen foarte complex; începe cu un lucru mecanic. În fiecare dimineaţă te scoli din pat. Ai observat? Păşeşti în fiecare dimineaţă în acelaşi mod. Dacă te-ai obişnuit să pui jos piciorul drept, atunci acesta va fi mereu primul. Mâine dimineaţă când acest picior este gata să păşească, opreşte-te şi lasă-l pe stângul să se mişte.

Practică prima dată cu lucruri uşoare; prin ele te vei dezvăţa de obiceiuri, de toate lucrurile mecanice pe care le înfaptuiai. Piciorul drept este mereu primul care îl încalţi: Stop! Orice...orice poate fi folosit. Găseşte ceva - cu cât este mai uşor, cu atât mai bine. Şi când poţi controla aceste lucruri uşoare, când te poţi opri brusc şi poţi simţi conştientizarea, atunci îţi va apărea un calm şi o linişte minunată. Timp de o secundă explodează acolo o tăcere interioară.

Gurdjieff obişnuia să îşi antreneze discipolii cu lucruri foarte simple. De exemplu, când vorbeşti dai din cap. Atunci ţi-ar zice: "Spune acelaşi lucru şi nu mai da din cap." Acesta este un obicei mecanic. Eu spun ceva şi în acelaşi timp fac un gest cu mâna. Gurdjieff mi-ar spune: "Când vorbeşti nu mai face acest gest cu mâna - ţine minte asta. Fă orice alt gest dar ţine minte: nu mai fă acest gest în momentul în care spui ceva anume. Fii conştient de el."

Foloseşte orice - orice! Începi întotdeauna o conversaţie în acelaşi mod - nu mai începe aşa. Cineva spune ceva şi tu ai mereu un răspuns mecanic - nu mai răspunde aşa, spune orice altceva. Sau dacă ai început deja să spui asta, atunci opreşte-te în mijloc. Opreşte-te brusc. Încearcă acest lucru şi doar când simţi că ai controlul asupra acestor lucruri simple poţi trece la altele mai complexe.

Iată unul din trucurile de bază ale minţii - ea îţi va spune mereu să treci direct la lucruri complexe. Atunci vei da greş şi nu vei mai încerca din nou să practici; deoarece ştii că nu poţi face aşa ceva. Dar acesta este un truc al minţii. Îţi va spune: "Bun, acum ştii că acest exerciţiu nu funcţionează atunci când eşti furios şi nervos." Astfel nu îl vei mai încerca.

Încearcă cu lucruri mai reci; nu începe direct cu cele fierbinţi. Şi când poţi face asta cu lucruri reci, te vei putea îndrepta spre cele calde. Simte calea cu paşi treptaţi şi nu te grăbi; altminteri nu se va întâmpla şi nu vei realiza nimic.

4. După ce am ascultat atât de multe tehnici din *Vijnana Bhairava Tantra*, încep să simt că uşa interioară nu poate fi deschisă prin tehnici, ci acest lucru depinde de iniţierea şi graţia dată de un maestru. Nu este adevărat? Cum şi când poate cineva deveni capabil să primească iniţierea?

De fapt, graţia unui maestru este tot o tehnică. Doar prin schimbarea cuvintelor nu se schimbă nimic. Pentru aceasta este necesară devoţiunea. Poţi primi graţia unui maestru doar dacă te abandonezi, iar abandonul este o tehnică. Dacă nu ştii cum să te abandonezi, atunci nu vei putea primi nici un fel de graţie. De fapt, graţia nu este dată, ci este primită. Nimeni nu ţi-o poate oferi, doar o poţi primi. Graţia se revarsă mereu din fiinţa celui iluminat. Ea este acolo, aceasta este natura sa.

Aşa cum o lampă arde şi radiază lumină, tot aşa o persoană iluminată radiază graţie. Acesta nu este un efort. Ea se află acolo şi curge fără nici un fel de efort. Dacă o poţi primi, atunci o vei primi. Dacă nu o poţi primi, atunci nu o vei primi.

Poate părea paradoxal, dar este adevărul : graţia nu este dată de maestru, ci este primită de discipol. Deci cum poţi să fii un discipol? Aceasta este tot o tehnică. Cum să te abandonezi? Cum să devii receptiv? Abandonul este cel mai dificil lucru. Tu nu îţi poţi abandona furia şi tristeţea, atunci cum ai putea să îţi abandonezi fiinţa totală? Nu poţi dărui lucuri inutile şi nu poţi renunţa la bolile tale, atunci cum ai putea să te abandonezi pe tine însuţi?

Devoţiunea este o dăruire totală. Laşi totul în mâinile maestrului. Îi spui: "Eu nu mai exist. Acum doar tu eşti - fă orice vrei." Iar când aştepţi fără să te duci să îl întrebi mereu ce va avea de gând să facă cu tine, înseamnă că te-ai abandonat. Acolo nu mai este nimic de întrebat. La momentul potrivit se va întâmpla ceea ce trebuie. Dar cum să faci asta?

Pentru aceasta este de asemenea nevoie de o foarte profundă conştientizare. În mod normal, oamenii stupizi cred că devoţiunea este foarte uşoară. Este o prostie. Ei cred că dacă te duci şi atingi picioarele unui maestru te-ai dăruit.

Nu gândi că dacă ai făcut aceasta înseamnă că te-ai devotat lui. Abandonul este o atitudine interioară. Aceasta te elimină pe tine, uiţi complet de tine. Acolo doar maestrul rămâne, tu nu mai eşti. Doar maestrul există.

Acest lucru nu se poate realiza decât printr-o conştientizare foarte profundă. Ce este această conştientizare? Ea va apărea dacă practici aceste tehnici şi simţi totuşi că eşti neputincios. Dar nu spune că eşti neputincios înainte de a le încerca - atunci acest lucru va fi ceva fals. Mai întâi practică-le în mod autentic. Dacă se întâmplă ca ele să te ajute, atunci nu mai este nevoie de abandon; vei fi transformat. Dacă le faci în mod autentic, real şi nu te păcăleşti pe tine şi totuşi nu se întâmplă nimic, atunci te vei simţi neputincios. Vei simţi: "Singur nu pot face nimic." Dacă acest sentiment de neputinţă te pătrunde adânc, vei fi capabil de abandon - dar nu înainte.

Te simţi neputincios? Nimeni nu se simte neputincios. Nimeni nu se simte neajutorat! Fiecare spune: "Eu pot face ceva. Dacă vreau, pot. Încă nu fac nimic deoarece nu vreau." Fiecare gândeşte că dacă vrea să facă ceva, va face; fiecare

gândeşte: “În momentul în care doresc să practic, o voi face. Singurul motiv pentru care nu încep nimic este pentru că încă nu doresc acest lucru.”

Nimeni nu se simte neputincios. Dacă îţi spune cineva că te poţi realiza prin graţia unui maestru, vei crede că eşti pregătit pentru a primi graţia. Dacă este vorba să practici tu însuţi ceva spui că nu vrei să faci acel lucru, iar dacă este vorba să primeşti ceva spui imediat: “Bun! Dacă acel lucru poate fi primit de la cineva, sunt gata să o primesc chiar în această clipă.”

Dar nu eşti neputincios, ci eşti doar leneş şi asta este o mare diferenţă. Prin lenevie nu se poate primi nici un fel de graţie. Doar după ce ai depus toate eforturile şi te simţi neputincios, doar atunci poate apărea graţia. Şi neputinţa nu face parte din lenevie. Neputinţa apare doar acelora care depun mult efort. Când ai făcut totul şi totuşi nu s-a întâmplat nimic, atunci te vei simţi neputincios. Doar atunci te poţi abandona cuiva. În acel moment abandonul tău va deveni o tehnică.

Aceasta este ultima tehnică, însă oamenii o încearcă prima. Este ultima. Când nu se întâmplă nimic după ce încerci tot ce poţi şi te vei izbi doar de o neputinţă permanentă, dacă îţi pierzi toate speranţele şi ego-ul ţi se împrăştie, atunci vei şti că nu se poate face nimic de unul singur. În acel moment mâinile ţi se întind către picioarele unui maestru. Dar aceasta este o căutare diferită: îl cauţi ca un neputincios, întreaga ta fiinţă se îndreaptă spre picioarele sale. Devii ca un pântec primitor.

Atunci graţia poate fi primită, devine disponibilă. De fapt, nu a fost niciodată nedisponibilă; este întotdeauna accesibilă oricui. În fiecare epocă există persoane iluminate. Însă până când nu eşti pregătit să te pierzi pe tine, nu te vei afla în contact cu un iluminat. Poţi sta chiar lângă el, te poţi afla chiar în spatele său, dar nu va exista nici un fel de contact real.

Există trei tipuri de distanţă. Una este cea a spaţiului. Tu stai într-un loc, eu stau în alt loc şi între aceste două puncte există un spaţiu. Aceasta este distanţa în spaţiu Poţi veni mai aproape de mine şi distanţa se va micşora. Mă poţi chiar atinge şi atunci distanţa se va pierde - dar doar în spaţiu.

Al doilea tip este cea temporală. Iubita sau prietenul a murit. Un punct a dispărut complet din spaţiu şi între voi rămâne o distanţă infinită. Dar în timp îl vei simţi pe prieten foarte aproape - închizi ochii şi el este chiar lângă tine. În distanţa temporală este posibil ca o persoană care stă lângă tine să se afle mai departe decât prietenul care nu se mai află în această lume. Iubitul sau iubita a murit - încet-încet distanţa în timp se va mări. Oamenii spun că timpul vindecă. Când această distanţă se măreşte foarte mult, memoria începe să se şteargă şi în cele din urmă aceasta dispare.

Există însă şi o a treia distanţă: dimensiunea iubirii. Dacă iubeşti pe cineva, acea persoană se poate afla pe o altă planetă, dar prin iubire se află chiar lângă tine. Poate că aceasta a murit cu multe secole în urmă şi între voi există o distanţă temporală enormă, dar în iubire nu există nici un fel de distanţă.

Cineva se poate afla chiar acum lângă Buddha - 25 de secole nu mai înseamnă nimic, deoarece distanţa este cea a iubirii. Acum, Buddha nu mai există în spaţiu.

Buddha; corpul a dispărut. Iar în timp este o distanţă de 25 de secole, dar în iubire nu există nici un fel de distanţă. Dacă cineva îl iubeşte pe Buddha distanţele în timp şi spaţiu dispar. El este chiar aici şi tu îi poţi primi graţia.

Te poţi afla lângă Buddha fără să mai ţii cont de distanţa temporală sau spaţială. Însă dacă iubirea nu există, atunci distanţa este infinită. Deci cineva poate să fi trăit lângă Buddha fără să fie în contact cu el şi cineva se poate afla aici, în zilele noastre şi se poate afla în contact direct cu el.

Graţia apare în dimensiunea iubirii. Pentru iubire totul este etern prezent. Deci dacă iubeşti, graţia îşi poate face apariţia. Însă iubirea este o devoţiune; în iubire celălalt a devenit mai important decât tine. Acum eşti gata să şi mori pentru viaţa celuilalt. Te vei sacrifica pe tine pentru ca iubita sau iubitul să poată trăi. Celălalt a devenit centrul; tu eşti periferia. Încet-încet tu dispari complet şi acolo rămâne doar celălalt. În acea clipă apare graţia.

Aşa că, nu te gândi la un maestru ca la cineva care îţi poate oferi graţie. Gândeşte-te cum să devii un discipol iubitor şi care se abandonează în totalitate. Atunci maestrul va veni la tine. Când discipolul este pregătit, maestrul apare întotdeauna. Aici nu este vorba despre o prezenţă fizică; când eşti pregătit - dintr-o dimensiune necunoscută a iubirii - apare graţia. Dar nu te gândi la graţie ca la o scăpare.

Datorită faptului că vorbesc despre foarte multe tehnici, ştiu că există două posibilităţi: ori vei încerca să practici unele tehnici, ori vei deveni confuz - ultima variantă este mult mai posibilă. Ascultând aceste 112 tehnici de meditaţie vei deveni confuz. Vei crede că este ceva peste posibilităţile tale - atât de multe tehnici, deci ce să faci şi ce să nu faci?

Astfel îţi poate apare ideea că este mai bine să primeşti graţia unui Maestru, *gurukripa*, decât să intri în jungla aceasta de metode - sunt foarte complexe şi deci ţi se pare mai uşor să primeşti graţia. Dar nu se va întâmpla nimic dacă gândeşti în acest mod. Realizează aceste tehnici şi practică-le în mod sincer. Dacă nu reuşeşti sâ faci nimic, atunci chiar această nereuşită va deveni devoţiunea ta, abandonul tău. Dăruirea este ultima tehnică.

19. O TEHNICĂ PENTRU TIPUL INTELECTUAL ŞI UNA PENTRU TIPUL SENTIMENTAL

12.XII.1972, Bombay

SUTRE:

28. Presupune că devii treptat lipsit de putere sau de cunoaştere. În momentul acestei privări, transcende.

29. Devoţiunea eliberează.

Pentru tantra, omul însuşi este boala. Nu este vorba că mintea ta este tulburată - mai degrabă ea este tulburarea însăşi. Nu se poate spune că eşti tensionat în interior, ci tu eşti tensiunea. Înţelege foarte bine această distincţie. Dacă mintea este bolnavă atunci boala poate fi tratată, dar dacă mintea însăşi este boala, atunci nu mai poate fi tratată. Aceasta poate fi transcensă, dar nu tratată. Iată diferenţa de bază dintre psihologia occidentală şi cea yoghină şi tantrică.

Psihologia occidentală crede că mintea poate fi sănătoasă, că poate fi ajutată şi tratată - deoarece pentru psihologia din Occident nu există transcendere, nu există nimic dincolo de minte. Transcenderea este posibilă doar dacă mai există şi altceva, astfel ca să trăieşti în starea ta prezentă şi apoi să poţi trece mai departe. Dar dacă nu există nimic dincolo şi mintea este finalul, atunci transcenderea este imposibilă.

Dacă crezi că exişti doar ca minte, nu vei putea să treci dincolo de ea - atunci cine va transcende şi unde vei transcende? Dacă eşti doar corpul, atunci nu poţi trece dincolo de corp. Iar dacă poţi trece de el, înseamnă că eşti ceva în plus. Acest "în plus" devine dimensiunea în care poţi pătrunde.

Dacă eşti doar minte şi nimic altceva, atunci nu este posibilă nici un fel de transcendere. Într-o asemenea situaţie putem trata cazuri individuale .... Cineva este bolnav mental - putem trata această boală. Nu vom atinge mintea; ci vom trata boala şi vom face mintea să fie normală. Şi nimeni nu se va gândi dacă această minte normală este sănătoasă sau nu.

Mintea normală este doar o minte sceptică. Freud spune că putem aduce o minte bolnavă la starea de normalitate existentă la toţi.

Dar nu mai întrebăm dacă toţi sunt sănătoşi sau nu. Noi considerăm că mintea obişnuită este normală. Astfel, ori de câte ori cineva depăşeşte acest stadiu de minte colectivă, de minte obişnuită, trebuie să fie readus în limitele obişnuite. Aşa că întregul efort făcut de psihologia occidentală este îndreptat doar spre reajustare - o reajustare care să încadreze mintea în limitele normale colective.

În acest sens, există gânditori, în special unul foarte inteligent, Geoffrey, care spune că geniul este o boală deoarece acesta este ceva anormal. Un geniu nu este normal; într-un fel este nebun. Nebunia sa poate fi ajutătoare şi atunci îl putem lăsa să trăiască.

Un Einstein, un Van Gogh, un Ezra Pound - oameni de ştiinţă, pictori, poeţi, mistici - ei sunt nebuni, dar nebunia le este permisă din două motive: fie pentru că este

o nebunie utilitară, fie că nu este dăunătoare. Prin nebunia lor ei aduc unele contribuţii societăţii, construiesc ceva ce mintea obişnuită nu poate face. S-au îndreptat spre o extremă şi astfel pot vedea lucruri pe care mintea obişnuită nu le poate vedea. Atunci le permitem să trăiască - şi îi facem chiar laureaţi ai premiului Nobel.

Dacă normalitatea este criteriul pentru standardul de sănătate, atunci oricine nu este normal este bolnav. Geoffrey spune că va veni o zi când vom trata poeţii şi oamenii de ştiinţă în acelaşi mod în care îi tratăm astăzi pe nebuni: îi vom face să revină la stadiul minţii obişnuite. Această atitudine a luat naştere datorită ipotezei care afirmă că mintea este finalul şi că nu mai există nimic dincolo de ea.

O atitudine exact opusă acesteia o reprezintă atitudinea orientală, care spune că mintea însăşi este boala. Deci indiferent dacă este normală sau anormală, noi vom face doar distincţia de "bolnavă normal" şi "bolnavă anormal". Un om obişnuit este un bolnav normal. El nu este atât de bolnav încât să poţi vedea asta - se încadrează în normele obişnuite. Boala sa nu poate fi detectată, deoarece fiecare este aproape la fel ca el. Chiar şi psihanalistul care îl tratează este tot o persoană bolnavă normal. Pentru orientali, mintea însăşi este boala.

De ce? De ce numim mintea ca fiind boala? Va trebui să privim acest lucru dintr-o altă perspectiva şi atunci va fi uşor de înţeles. Pentru atitudinea orientală, corpul este moarte. Deci nu poţi crea un trup perfect sănătos; altminteri acesta nu va mai muri. Poţi crea un anumit echilibru, dar corpul ca atare - deoarece va muri - este înclinat să fie bolnav. Deci sănătatea nu poate fi decât un lucru relativ. Corpul nu poate fi perfect sănătos - nu este posibil.

De aceea, medicina nu are o definiţie a sănătăţii. Se pot defini bolile, dar niciodată sănătatea. Sau poate fi definită printr-o negaţie - atunci când o persoană nu este bolnavă, când nu are o boală anume, este sănătoasă. Dar este absurd să defineşti sănătatea printr-o negaţie, deoarece astfel boala devine, obiectul prin care poţi defini sănătatea. Sănătatea nu poate fi definită deoarece corpul nu poate fi perfect sănătos. În fiecare moment moartea progresează odată cu viaţa: tu nu doar trăieşti, simultan trăieşti şi mori.

Moartea şi viaţa nu sunt două lucruri îndepărtate unul de celălalt. Sunt la fel ca picioarele cu care mergi - ambele îţi aparţin. În chiar acest moment eşti viu şi mort. În fiecare clipă ceva moare in interiorul tau.

Iar într-un răstimp de 70 de ani, moartea îşi va atinge scopul. În fiecare moment continui să mori, până când vei muri cu adevărat.

În ziua în care te-ai născut ai început să mori. Ziua de naştere reprezintă totodată şi ziua morţii. Dacă mori în continuu - şi moartea nu este un lucru care va veni din afară, ci este ceva care creşte din interior - atunci corpul nu poate fi niciodată pe deplin sănătos. Cum ar putea fi? Când acesta moare în fiecare moment, cum ar putea el să fie sănătos? Poate fi sănătos doar într-un mod relativ. Deci dacă eşti sănătos în mod normal - este deajuns.

La fel se întâmplă şi cu mintea. Ea nu poate fi perfect sănătoasă şi întreagă, deoarece chiar natura ei o face să rămână tensionată şi bolnavă. Aşa este şi va trebui să o înţelegem.

Trei lucruri.... Mintea este legătura dintre corp şi non-corp. Este o veriga de legătură între materialul şi non-materialul care se află în tine. Acesta este unul dintre cele mai misterioase poduri. Ea leagă două lucruri contradictorii - materia şi spiritul.

Dacă poţi, gândeşte-te la următorul paradox: în mod normal faci un pod peste un râu în care ambele maluri sunt materiale. În acest caz, mintea este un pod care are un capăt peste un mal material şi unul care este non-material. Între vizibil şi invizibil, între muritor şi nemuritor, între viaţă şi moarte, între corp şi spirit - sau oricum vrei să denumeşti aceste două maluri. Datorită faptului că mintea face legătura între aceste doua lucruri ***contradictorii***, ea este nevoită să rămână tensionată; nu poate fi liniştită.

Parcurge mereu traseul dintre vizibil şi invizibil. În fiecare moment mintea se află într-o profundă tensiune. Ea trebuie să lege două lucruri ce nu pot fi legate. Aceasta este tensiunea, anxietatea. În fiecare moment te afli în anxietate.

Eu nu vorbesc despre grijile financiare sau altele - acestea nu sunt decât nişte anxietăţi de suprafaţă, marginale. Adevărata anxietate este cea pe care o are un buddha. Şi tu te afli în aceeaşi anxietate, dar eşti atât de împovărat de grijile de zi cu zi, încât nu o mai poţi descoperi. Odată ce o descoperi, devii religios.

Religia reprezintă preocuparea faţă de această anxietate fundamentală. Buddha a început să se îngrijoreze într-un alt mod. Nu era îngrijorat de nimic. Se afla în siguranţă, era fiul unui mare rege, era soţul unei femei foarte frumoase, avea averi colosale şi tot ce îşi putea dori. În momentul în care dorea ceva putea obţine imediat acel lucru. Avea tot ce era posibil.

Dar brusc a devenit îngrijorat - aceasta era anxietatea reală, fundamentală: a văzut un cadavru transportat într-un car şi l-a întrebat pe căruţaş ce s-a întâmplat.

Căruţaşul a spus: "Acest om a murit. Nu mai există."

Aceasta a fost prima întâlnire cu moartea şi a întrebat imediat: "Va muri oricine? Voi muri şi eu? "

Observă această întrebare. Poate că nu ai întrebat-o niciodată. Poate că în locul lui tu ai fi întrebat cine a murit, de ce a murit sau poate ai fi spus că era prea tânăr ca să moară. Aceste anxietăţi nu sunt reale, nu sunt fundamentale: ele nu te privesc pe tine. Poate că îţi pare rău, poate că devii trist, dar este ceva doar de suprafaţă - după câteva minute vei fi uitat.

Buddha a îndreptat întrebarea asupra sa: "Voi muri şi eu?"

Căruţaşul i-a răspuns: "Nu te pot minţi. Orice om va muri, toată lumea se îndreaptă spre moarte."

Buddha a continuat: "Atunci poţi să pleci. Dacă voi muri, ce folos mai are viaţa? Ai creat în mine o grijă foarte mare. Până când nu voi rezolva această problemă, nu voi putea fi liniştit."

Ce este această anxietate? Este o grijă fundamentală. Deci dacă devii conştient de situaţia fundamentală a vieţii - a corpului, a minţii - atunci va apărea în tine o subtilă anxietate care va continua să te frământe. Orice ai face, anxietatea va persista - o suferinţă profundă. Mintea creează un pod peste un abis imposibil. Corpul va muri iar tu ai ceva înăuntrul tău care este nemuritor.

Este o contradicţie. Este ca şi cum ai sta cu picioarele în două bărci ce se îndreaptă în direcţii opuse. Atunci te vei afla într-un profund conflict interior. Iată conflictul minţii. Mintea se află între doi poli opuşi - acesta este primul lucru.

Al doilea: mintea este un proces şi nu un obiect. Cuvântul "minte" este o noţiune falsă; când îl rostim credem deja în existenţa sa. Mintea nu este un lucru, ci un proces. Deci este mai bine să fie numită "cugetare" sau "proces mental" şi nu minte. În sanscrită există un cuvânt, *chitta*, care înseamnă proces mental. Nu minte, ci proces mental - un fenomen.

Un proces nu poate fi niciodată liniştit. Va fi veşnic tensionat; procesul este un zbucium. Iar mintea se mişcă mereu din trecut spre viitor. Trecutul este o povară şi atunci se îndreaptă spre viitor. Această mişcare constantă creează tensiune înăuntrul tău. Iar dacă devii prea conştient de această tensiune poţi înnebuni.

De aceea ne angajăm mereu în câte ceva; nu vrem să fim fără ocupaţie. Dacă eşti neocupat, atunci devii conştient de procesul interior, de procesul minţii şi aceasta îţi va da nişte tensiuni foarte ciudate. Aşa că fiecare vrea să fie mereu ocupat cu ceva anume. Dacă nu mai este nimic de făcut, atunci vei începe să reciteşti acelaşi ziar mereu şi mereu. De ce? Nu poţi sta liniştit şi tăcut? Este dificil, pentru că dacă stai tăcut vei deveni conştient de întregul proces plin de tensiuni din interior.

Deci fiecare caută diferite scăpări. Alcoolul îţi poate oferi o evadare - devii inconştient. Sexul de asemenea - pentru un moment uiţi complet de tine. Televiziunea, muzica...orice alt lucru care te face să fii ocupat şi să uiţi de tine. Această continuă evadare de tine însuţi se datorează tocmai procesului mental. Când eşti neocupat - iar neocupaţia înseamnă meditaţie - vei deveni conştient de întregul proces interior.

Mulţi vin şi spun că au venit să mediteze, dar când încep meditaţia ei devin mai neliniştiţi decât înainte: "Înainte nu eram atât de îngrijoraţi şi tensionaţi. În mod normal nu suntem atât de încordaţi, dar când ne aşezăm să medităm gândurile încep să apară din abundenţă: vin cu grămada." Şi ei cred că datorită meditaţiei apar aceste gânduri.

Nu sunt datorate meditaţiei. Gândurile apar în fiecare moment al existenţei tale, dar eşti atât de ocupat în exterior încât nu mai poţi fi conştient de ele. Când stai tăcut devii conştient de ceea ce până atunci îţi scăpa mereu. Mintea este un proces şi procesul este un efort. În el se pierde şi se iroseşte energie. Este ceva necesar; este nevoie de el pentru viaţă, acesta face parte din lupta pentru supravieţuire. Este o armă - şi este una dintre armele cele mai violente.

Din acest motiv omul a putut supravieţui. Animalele sunt mai puternice din punct de vedere fizic, dar lor le lipseşte o armă foarte subtilă - procesul mental. Ele au ghiare, colţi fioroşi şi sunt mai puternice decât omul; pot să omoare un om într-o clipă - însă le lipseşte o armă. Datorită acestei arme, omul a putut supravieţui.

Deci mintea este o măsură de supravieţuire. Este necesară şi violentă. Mintea este violentă, face parte din lungul şi zbuciumatul proces prin care omul a trebuit să treacă. Ea a fost construită prin violenţă. Aşa că, oricând stai liniştit şi tăcut vei simţi această violenţă interioară - gândurile năvălesc în mod violent, simţi că explodezi. Din acest motiv nimeni nu vrea să stea liniştit şi tăcut.

Mulţi îmi spun: "Dă-mi un sprijin, un suport interior. Nu pot sta tăcut. Dă-mi un nume pe care să îl repet, ceva de genul «Rama, Rama...». Zi-mi un nume pe care să îl repet şi atunci voi putea sta liniştit."

De fapt, ce faci? Creezi o nouă ocupaţie. Atunci poţi sta tăcut deoarece mintea încă este ocupată. Acum eşti focalizat pe "Rama, Rama, Rama", pe această cântare; mintea nu rămâne neocupată, va fi în continuare bolnavă. Pentru a atinge o stare de deplină armonie trebuie să transcenzi mintea. Î

Al treilea lucru: mintea este creată din exterior. Când te naşti, tu ai doar posibilitatea de a avea minte, dar nu ai nici un fel de minte, ci doar o posibilitate, doar o potenţialitate. Dacă un copil este crescut în afara societăţii, el va avea un corp, va creşte, dar nu va avea minte. Nu va fi capabil să vorbească nici o limbă; nu va fi capabil să gândească în concepte. Va fi exact ca un animal.

Societatea îţi antrenează această capacitate, ea îţi dă o minte. De aceea, hindusul are un anumit tip de minte şi musulmanul are un alt tip. Ambii sunt oameni, dar minţile lor diferă. Un creştin are un alt tip de minte.... Aceste minţi sunt diferite deoarece ele au fost cultivate în societăţi diferite şi au fost create pentru scopuri diferite.

Un copil se naşte, un băiat sau o fată - mintea nu există, ci doar posibilitatea ca mintea să apară. Este doar o sămânţă. Apoi începi să îi antrenezi. Băiatul devine un tip de minte şi fata un alt tip de minte - deoarece sunt educaţi în moduri diferite. Astfel un hindus este diferit de un musulman. Un teist şi un ateist sunt diferiţi. Aceste minţi sunt cultivate în oameni. Ele sunt impuse, condiţionate în fiinţa omului.

Datorită acestui lucru mintea este mereu învechită şi ortodoxă. Nu poate exista o minte progresivistă. Această afirmaţie poate părea ciudată: nu poate exista o minte progresivistă. Mintea este ortodoxă deoarece este o condiţionare. Chiar şi progresiştii sunt la fel de ortodoxi faţă de progresivitatea lor cum este orice persoană ortodoxă. Priveşte un comunist.

El crede că este foarte progresist, însă "Das Kapital" scrisă de Marx are o anumită autoritate asupra comuniştilor, asemănătoare cu cea pe care o are Coranul pentru musulmani sau Gita pentru hinduşi. Şi dacă începi să îl critici pe Marx, comunistul se va simţi la fel de jignit cum se simte un jainist dacă îl critici pe

Mahavira. Mintea este ortodoxă deoarece este condiţionată de trecut, de societate, pentru anumite scopuri.

De ce te fac conştient de acest fapt? Deoarece viaţa se schimbă în fiecare clipă şi mintea aparţine trecutului. Ea este întotdeauna veche şi viaţa este mereu nouă. Acolo va exista tensiune şi conflict.

Apare o nouă situaţie.... Te îndrăgosteşti de o femeie şi ai o minte hindusă, iar femeia este musulmană. Acum va apărea conflictul. Va începe să apară multă suferinţă. Femeia este musulmană şi viaţa te-a adus într-o situaţie în care să te îndrăgosteşti de ea. Acum viaţa îţi oferă un nou fenomen, iar mintea nu ştie cum să îl trateze. Ea nu ştie cum să procedeze şi astfel va apărea conflictul.

De aceea, într-o lume foarte schimbătoare oamenii devin dezrădăcinaţi; viaţa le devine plină de anxietate. Dar nu la fel a fost situaţia în vremurile trecute. Omul era mai tăcut - nu foarte tăcut, dar părea mai tăcut, deoarece lucrurile din jurul său erau mai statice şi mintea nu se afla în prea mare conflict. Acum totul se schimbă foarte rapid şi mintea nu poate să se schimbe la fel de repede. Mintea se agaţă de trecut.

De aceea există atât de multă anxietate în Occident. În Orient există mai puţină anxietate. Acest lucru este ciudat totuşi, deoarece Orientul trebuie să facă faţă unor probleme mult mai importante decât cele pe care le are Occidentul. Mâncare nu există, casele nu sunt destule, hainele sunt puţine; oricine este înfometat. Dar totuşi aceştia se află într-o anxietate mai mică decât occidentalii. Occidentul este foarte bogat, foarte dezvoltat din punct de vedere ştiinţific şi tehnologic, atunci de ce există atât de multă anxietate? Deoarece tehnologia face ca viaţa să se schimbe atât de repede, încât mintea nu poate ţine pasul cu ea. Înainte să te ajustezi la un nou lucru, deja acesta este învechit şi s-a schimbat.

Iată hiatusul! Viaţa creează în permanenţă situaţii noi, iar mintea încearcă să reacţioneze prin vechile condiţionări. Acest hiatus începe să se mărească. Şi cu cât o face mai mult, cu atât va apărea mai multă anxietate. Mintea este ortodoxă, dar nu şi viaţa.

Acestea sunt motivele pentru care mintea este boala. Deci ce se poate face? Dacă vrei să tratezi mintea, o poţi face foarte uşor. Psihanaliza este una dintre căi. Poate că va dura mult timp, poate că nu vei reuşi să o vindeci, dar nu este ceva dificil. Însă transcenderea minţii este un lucru foarte dificil, deoarece aici trebuie să renunţi complet la minte. Va trebui să îţi iei aripi, să te înalţi deasupra ei şi să o laşi să fie aşa cum este - nu o atingi deloc.

De exemplu, eu stau aici şi camera este foarte călduroasă. Pot face două lucruri: pot pune aer condiţionat în cameră sau pot continua să trăiesc în căldură. Pot face anumite aranjamente prin care să nu mai fie cald în camera, dar atunci fiecare aranjament creează propriile sale anxietăţi şi problem. Însă există şi o altă posibilitate: pot părăsi camera şi să ies afară.

Aceasta este diferenţa. Occidentul continuă să trăiască în aceeaşi cameră cu mintea, încearcă să reajusteze, să facă aranjamente astfel ca mintea să devină măcar

normală. Poate că nu se ajunge la beatitudine, dar măcar acolo va exista din ce în ce mai puţină nefericire. Poate că nu ajungi la culmea fericirii, dar poţi fi salvat de multă suferinţă; va exista din ce în ce mai puţină suferinţă.

Freud a spus că omul nu are nici o posibilitate de a fi fericit. Poţi face cel mult ca mintea să ajungă la o stare de normalitate în care să fii mai puţin nefericit ca alţii, asta este tot. Dar o astfel de atitudine este lipsită de speranţă şi este disperată. Freud este un gânditor foarte autentic şi original şi într-un fel are dreptate, dar el nu a realizat nimic dincolo de minte.

De aceea, în Orient nu s-a dezvoltat nici un fel de psihologie comparabilă cu cea a lui Freud, Jung sau Adler. Este ceva ciudat, deoarece în Orient se vorbeşte despre minte de peste cinci mii de ani.

Dacă aici s-a vorbit atât de mult timp despre minte, despre cum poate fi depăşită, de meditaţie, atunci cum de nu s-a putut crea o psihologie? Psihologia este o creaţie foarte recentă a Occidentului. De ce nu a putut şi Orientul să creeze aşa ceva? Aici a existat Buddha şi el a vorbit despre cele mai profunde straturi ale minţii. A vorbit despre conştient, despre subconştient, despre inconştient. Cu siguranţă trebuie să fi cunoscut ceva. Atunci de ce nu a putut dezvolta el însuşi o ştiinţă a psihologiei conştientului, subconştientului şi inconştientului?

Motivul pentru care nu a facut-o este următorul: Orientul nu este interesat de cameră. Vorbeşte puţin şi despre cameră, dar face acest lucru doar pentru a te ajuta să ieşi afară. Pe noi ne-a interesat camera doar pentru a găsi uşa - asta este tot. Pe noi nu ne interesează detaliile camerei; nu vom trăi în ea. Singurul nostru interes a fost doar acela de a găsi uşa şi de a afla cum se poate ieşi afară. Noi am vorbit despre cameră doar pentru a localiza uşa - doar pentru a afla cum se poate deschide şi cum se poate ieşi.

Acesta a fost singurul nostru interes. De aceea nu s-a putut dezvolta în India psihologia. Dacă nu te interesează camera, atunci nu vei face nici un fel de scheme, nu vei măsura fiecare perete şi fiecare centimetru al camerei. Pur şi simplu n eşti interesat de aceste lucruri. Te interesează să afli doar unde este uşa sau fereastra astfel ca să poţi sări afară. Şi în momentul în care ai ajuns afară vei uita complet de cameră, deoarece atunci te vei afla sub cerul infinit. Nici nu îţi vei mai aminti că ai trăit într-o cameră, într-o peşteră, în timp ce afară era spaţiul infinit de care te puteai bucura în orice clipă. Vei uita complet de cameră. Dacă poţi trece dincolo de minte, ce se va întâmpla? Mintea rămâne la fel, tu nu faci nici un fel de schimbare, însă treci dincolo de ea şi totul se transformă.

Atunci te vei putea reîntoarce în cameră dacă este nevoie să faci asta. Însă vei fi o persoană diferită. Această ieşire şi reintrare te va face să fii calitativ diferit. Cel care a trăit într-o cameră şi nu a ştiut ce există în exterior nu este om: trăieşte ca o insectă. Când iese afară sub cerul deschis şi întâlneşte soarele, norii, spaţiul infinit, devine imediat diferit. Acest impact cu infinitul îl face pentru prima oară om, devine o conştiinţa.

Acum el poate intra iarăşi în cameră, dar va fi un om diferit. În acel moment camera va fi doar ceva utilitar. Mai înainte s-a aflat închis în ea; acum nu mai este

închis. Acum el este stăpânul, ştiind că afară îl aşteaptă cerul liber şi infinit. Prin această realizare vei înţelege că şi această cameră face parte din cerul infinit, acum chiar şi acest mic spaţiu din cameră este unul şi acelaşi cu spaţiul infinit. Omul intră din nou în cameră, o foloseşte, însă nu mai este închis în ea. Aceasta este o schimbare calitativă.

Orientul s-a interesat cum poate fi mintea folosită şi depăşită. Nu te identifica cu ea - iată mesajul. Şi toate tehnicile de meditaţie se ocupă doar de găsirea uşii, doar de folosirea cheii care să descuie uşa pentru ca apoi să poţi ieşi.

Astăzi vom discuta despre două metode. Prima este o tehnică în care se pune accentul pe oprirea în mijlocul unei activităţi. Mai înainte am discutat despre alte trei metode de stop; acum a mai rămas doar aceasta.

28. Presupune că devii treptat lipsit de putere sau cunoaştere. În momentul acestei privări, transcende.

O poţi face într-o situaţie reală sau îţi poţi imagina o situaţie. De exemplu: stai jos întins, relaxează-te şi simte ca şi cum corpul ar muri. Închide ochii; începe să simţi că mori. În curând vei simţi cum trupul devine greoi. Imaginează-ţi:Mor, mor, mor Dacă sentimentul este autentic, atunci trupul va începe să devină greu; vei simţi că a devenit precum plumbul. Vrei să îţi mişti mâna, dar nu poţi: aceasta a devenit grea. Continuă să simţi că mori, iar când simţi că mai este doar un pas şi ai murit, atunci brusc uită de corp şi transcende.

Presupune că devii treptat lipsit de putere sau cunoaştere. În momentul acestei privări, transcende. Ce se înţelege prin transcendere? Priveşte corpul. A devenit o povară. Observă-l. Uită că eşti pe moarte şi fii doar un observator. Corpul este întins ca mort şi tu îl priveşti. Acolo se va produce o transcendere. Te vei afla în afara minţii, deoarece un corp mort nu are nevoie de minte. Un corp mort este atât de relaxat încât procesul minţii se opreşte. Tu şi corpul sunteţi prezenţi, dar mintea este absentă. Ţine minte: mintea este necesară pentru viaţă şi nu pentru moarte.

Dacă îţi spune cineva că într-o oră vei muri, ce vei face? Ţi-a mai rămas o oră de trăit după care cu siguranţă vei muri - exact o oră. Ce vei face? Gândirea va dispărea complet deoarece ea este preocupată doar de trecut sau viitor.

Până atunci plănuiai să îţi iei o maşină sau o casă, să te căsătoreşti sau să divorţezi. Te gândeai la multe lucruri, iar acestea se aflau constant în mintea ta. Acum, când a mai rămas doar o oră, căsătoria sau divorţul nu mai are sens. Planurile tale le vei transfera altora. Odată cu moartea încetează grijile şi planurile de viitor - asta deoarece orice grijă este orientată spre viaţă.

Mâine trebuie să trăieşti şi de aceea există grijile. Toţi cei care au predat meditaţia au afirmat întotdeauna: să nu te gândeşti la ziua de mâine. Şi Iisus le spune discipolilor săi: "Nu vă gândiţi la ziua de mâine" - pentru că dacă faci asta, atunci nu vei putea pătrunde în meditaţie. Altminteri pătrunzi în griji. Dar noi suntem atât de ataşaţi de griji încât nu plănuim ceva doar pentru ziua de mâine, ci ne facem griji chiar şi pentru o altă viaţă.

Aşa că nu facem planuri doar pentru această viaţă, ci facem planuri şi pentru viaţa de după moarte.

Într-o zi mergeam pe stradă şi cineva mi-a dat o broşură. Pe coperta acesteia era desenată o casă şi o grădină, ambele foarte frumos prezentate. Arătau divin. În continuare scria cu litere foarte mari: "Îţi doreşti o casă şi o grădină la fel de frumoasă? Fără să plăteşti nimic - este gratis!?" Am dat pagina - casa nu era de pe acest Pământ. Era o broşură creştină în care scria: "Dacă vrei să ai o astfel de casă şi grădină, atunci crede în Iisus. Cei care cred în el vor primi pe gratis, în împărăţia lui Dumnezeu, asemenea cămine."

Mintea nu se gândeşte doar la ziua de mâine, ci plănuieşte şi aranjează lucrurile chiar şi pentru ziua de după. O astfel de minte nu poate fi religioasă. O minte religioasă nu se poate gândi la viitor. Cei care se gândesc la viaţa de apoi sunt mereu îngrijoraţi şi nu sunt siguri dacă Dumnezeu îi va trata sau nu drept.

Churchill era pe moarte şi cineva l-a întrebat: "Eşti pregătit să îl întâlneşti pe Tatăl din ceruri?"

El a răspuns: "Asta nu este treaba mea. Eu sunt mereu îngrijorat de faptul că nu ştiu dacă el vrea să mă întâlnească pe mine."

Oricum mintea se îngrijorează pentru orice. Buddha a spus: "Nu există rai şi nici viaţă după moarte. Nu există suflet, iar moartea va fi totală şi completă; nimic nu va supravieţui." Din acest motiv oamenii au crezut că el era ateu. Nu era, ci doar încerca să creeze o situaţie în care să poţi uita de ziua de mâine şi să rămâi în acest moment, aici şi acum. Apoi meditaţia urmează foarte repede.

Gândeşte-te la moarte - nu la cea care va urma mai târziu - cazi la pământ, relaxează-te şi simte: "O să mor." Nu doar te gândi, ci simte asta în fiecare parte şi fibră a corpului. Lasă moartea să pătrundă înăuntru. Aceasta este una dintre cele mai frumoase meditaţii. Când simţi trupul că a devenit o greutate inertă şi nu îţi mai poţi mişca nici mâna, nici capul, când totul a devenit mort, atunci priveşte-ţi brusc corpul.

Mintea nu va mai fi acolo. Poţi privi! Tu vei fi acolo, conştiinţa va fi acolo. Priveşte corpul - acesta nu va mai arăta ca fiind al tău, va fi doar un trup oarecare. Distanţa dintre tine şi el va deveni clară precum un cristal. Nu va mai exista nici un pod. Corpul a devenit un cadavru, iar tu stai ca un martor detaşat de el - *nu* mai te afli în el!

Ţine minte: sentimentul care îţi spune că te afli în corp este dat de minte. Dacă mintea nu mai se află acolo, când este absentă, atunci nu vei mai spune că eşti în corp sau în afara sa. Doar vei fi pur şi simplu, nu înăuntru sau în afară. "Înăuntru" sau "în afară" sunt doar nişte termeni asociaţi minţii. Tu doar vei exista ca un martor. Aceasta este transcenderea. O poţi face în multe feluri.

Uneori este posibilă în situaţii de zi cu zi.... Eşti bolnav şi simţi că nu mai ai nici un fel de speranţă, vei muri. Iată o situaţie de care te poţi folosi. Foloseşte-o pentru meditaţie. Poţi încerca şi în alte feluri. Presupune că devii treptat lipsit de forţă. Întinde-te şi simte că întreaga existentă îţi absoarbe toată puterea. Fiinţa îţi este stoarsă puterea îţi dispare. În curând vei fi complet lipsit de puteri - energia se scurge din tine.

În curând nu mai rămâne nimic. Astfel este viaţa: eşti supt, totul în jurul tău te stoarce de energie. Într-o zi vei fi doar o celulă moartă, energia vitală a dispărut din tine şi acolo nu va mai rămâne decât un corp inert.

O poţi face chiar în acest moment. Imaginează-ţi: întinde-te şi simte că energia îţi este absorbită. În câteva zile vei ajunge să vezi cum se scurge energia în exterior. Şi când simţi că nu mai ai nimic în interior, cînd totul s-a scurs afară, transcende: *În momentul acestei privări, transcende*. Când te părăseşte şi ultima picătură de energie, transcende. Fii un observator, un martor. Atunci universul şi acest corp, ambele, nu vor mai fi tu. Tu doar priveşti fenomenul.

Această transcendere te va aduce în afara minţii. Aceasta este cheia. Şi o poţi face în multe feluri, oricum îţi place. De exemplu, am vorbit de alergare până la epuizare. Epuizează-te prin alergare şi continuă să alergi - aleargă, aleargă - nu te opri tu, ci lasă corpul să cadă singur. Când fiecare fibră a sa va fi extenuată, atunci va cădea. Atunci când cazi, fii conştient. Doar priveşte şi vei vedea cum trupul se prăbuşeşte. Uneori se întâmplă ceva miraculos - tu vei rămâne în picioare şi vei vedea cum corpul cade. Nu te prăbuşi odată cu el. Aleargă, dansează, plimbă-te, epuizează-1 complet - dar ţine minte, nu trebuie să te aşezi jos. Dacă însă o faci, atunci şi conştiinţa interioară se mişcă odată cu corpul şi se aşează odată cu el.

Nu trebuie să te aşezi, epuizează-te până când corpul cade de la sine. Atunci se va prăbuşi ca o un bolovan. Vei simţi imediat cum cade şi nu poţi face nimic. Deschide ochii, fii atent şi nu pierde esenţa. Fii atent şi vezi ce se întâmplă. Vei rămâne nemişcat şi totuşi trupul va cădea. Odată ce cunoşti asta nu vei mai putea niciodată uita că eşti diferit de corp.

Această "existenţă exterioară" este înţelesul real al cuvântului ‘extaz‘. Extaz înseamnă a sta în afară. Şi odată ce simţi că eşti în afara corpului, acolo nu va mai exista nici un fel de minte, deoarece mintea este podul care îţi dă sentimentul că te afli în corp. Când te vei afla în afara corpului, chiar şi pentru o secundă, în acea clipă nu va mai exista nici un fel de minte. Aceasta este transcenderea. Apoi te poţi mişca în corp, în minte, dar nu vei mai uita această experienţă. Această experienţă va deveni parte din fiinţa ta; ea se va afla mereu acolo. Continuă să o practici în fiecare zi şi multe lucruri vor apărea prin acest simplu proces.

Occidentul este mereu îngrijorat de faptul că nu ştie cum să trateze mintea. Şi se pare că nimic nu merge din toate metodele pe care le încearcă. Totul devine doar o modă care apoi dispare. Acum psihanaliza este o mişcare moartă. Au apărut mişcări noi - grupuri de întâlnire, psihologia de grup, psihologia activă şi altele - dar toate apar şi dispar precum moda. De ce? Deoarece înăuntrul minţii nu poţi face altceva decât nişte aranjamente - iar acestea se vor deranja mereu. A face aranjamente cu mintea este la fel cum ai construi o casă cu fundaţia în nisip sau o casă din cărţi de joc. Va exista în permanenţă grija că aceasta se va putea prăbuşi în orice clipă

A trece dincolo de minte este singurul mod prin care poţi fi fericit şi sănătos, este singurul mod prin care poţi fi întreg.

Apoi poţi pătrunde în minte şi o poţi folosi, dar va fi doar un instrument cu care nu mai eşti identificat. Deci două lucruri: ori eşti identificat cu mintea - iată ce înseamnă boală în sistemul tantric - ori nu eşti identificat cu ea. Atunci o foloseşti ca pe un instrument, iar tu devii întreg şi sănătos.

A cincea metodă de stop este foarte simplă într-un fel şi totuşi dificilă chiar dacă este constituită doar din două cuvinte.

29. Devoţiunea eliberează.

Este foarte concisă:*Devoţiunea eliberează***.** De fapt, este constituită doar dintr-un singur cuvânt deoarece "eliberarea" este o consecinţă a devoţiunii. Ce se înţelege prin devoţiune? În *Vijnana Bhairava Tantra* există doar două tipuri de tehnici. Un tip este pentru cei care sunt orientaţi spre intelect şi celălalt tip pentru cei care sunt orientaţi spre inimă, pentru cei emotivi, sentimentali, poetici. Şi nu există decât două tipuri de minte: cea poetică şi cea ştiinţifică - iar acestea sunt de fapt doi poli opuşi. Ele nu se întâlnesc nicăieri, nu se pot întâlni undeva. Uneori merg în paralel, dar tot nu se întâlnesc.

Uneori se întâmplă ca un singur individ să fie totodată şi poet şi om de ştiinţă. Se întâmplă foarte rar, dar totuşi se întâmplă. Atunci el are o personalitate dublă. Este de fapt două persoane şi nu una. Când este poet uită complet de ştiinţă; altminteri ştiinţa va tulbura poezia. Şi când este om de ştiinţă uită complet de poezie şi intră într-o altă lume cu alte aranjamente conceptuale - idei, logică, raţiune, matematică.

Când pătrunde în lumea poeziei, matematica va dispărea - doar muzica va fiinţa. Conceptele nu mai există, ci doar cuvinte - iar acestea sunt lichide, nu solide. Un cuvânt curge în altul putând să aibă o multitudine de înţelesuri sau nici unul. Gramatica dispare; doar ritmul rămâne. Este o lume diferită.

Gândirea şi simţirea - iată cele două tipuri fundamentale. Prima tehnică este pentru mintea ştiinţifică. A doua, *devoţiunea eliberează*, este pentru mintea emotivă. Ţine minte că trebuie să afli în ce grupă te încadrezi. Şi nici una dintre acestea nu este superioară sau inferioară. Nu gândi că tipul intelectual este mai elevat sau că cel sentimental este mai puţin elevat - nu! Sunt doar nişte categorii. Niciuna dintre ele nu este superioară sau inferioară. Trebuie doar să descoperi din ce categorie faci parte.

Această a doua tehnică este pentru tipul sentimental. De ce? Deoarece devoţiunea este oarbă. În devoţiune celălalt devine mai important decât tine. Aceasta este o încredere. Intelectualul nu se poate încrede în nimeni; el poate doar să critice. Nu poate crede. Se poate îndoi, dar nu poate crede. Iar dacă, uneori, un tip bazat pe intelect ajunge să creadă această încredere nu este autentică. Mai întâi el încearcă să se convingă pe sine de credinţa sa. Găseşte dovezi, caută argumente care să îl ajute să creadă şi apoi crede. Dar a pierdut ceva deoarece încrederea, credinţa, nu este argumentativă şi nu este bazată pe dovezi. Când apar dovezile, atunci nu mai este nevoie de încredere.

Nu crezi în soare sau cer - tu cunoşti. Cum ai putea crede în răsăritul de soare? Dacă le întreabă cineva ce părere ai, nu spui: "Cred în el. Cred foarte mult în el" Ci

spui: "Soarele răsare, ştiu asta." Aici nu esje vorba de credinţă sau necredinţă. Este cineva care nu crede in soare? Nu. Încrederea, credinţa este un salt în necunoscut.

Aceasta este dificilă pentru tipul intelectual, deoarece pare absurd şi prostesc. Acolo trebuiesc să apară mai întâi dovezile. Dacă spui: "Există Dumnezeu, abandonează-te lui" - atunci trebuie ca mai întâi să fie dovedită existenţa acestui Dumnezeu. Astfel Dumnezeu devine doar o teoremă care trebuie demonstrată. Dumnezeu trebuie să rămână nedovedit; altminteri el este fără folos, deoarece credinţa nu mai are sens. Dacă crezi într-un Dumnezeu dovedit, acesta devine doar o teoremă. Nimeni nu crede în teoremele lui Euclid - nu este nevoie de aşa ceva, ele sunt dovedite. Ceea ce poate fi dovedit nu poate fi o bază pe care să poată apărea încrederea.

Unul dintre cei mai misterioşi sfinţi creştini, Tertullian, spune: "Eu cred în Dumnezeu deoarece el este o mare necunoscută." Asta aşa este. Aceasta este atitudinea unui tip emotiv. Spune: "Cred în el, deoarece nu poate fi dovedit." Această afirmaţie este ilogică, neraţională, deoarece o afirmaţie logică ar trebui să sune astfel: "Iată dovezile care demonstrează existenţa lui Dumnezeu şi de aceea cred în el." Însă spune: "Deoarece nu există nici un fel de dovadă care să arate că există, de aceea eu cred în el." Şi într-un fel are dreptate, deoarece credinţa este o săritură în necunoscut fără ca acolo să existe nici un fel de raţionament. Doar un tip sentimental poate face asta.

Uită de devoţiune şi mai întâi încearcă să pătrunzi în iubire; apoi vei putea pătrunde devoţiunea. Te îndrăgosteşti, te pierzi în iubire. De ce se spune astfel? La urma urmei, acolo nu se pierde nimic - decât capul. Ce altceva pierzi în afara capului? Tu părăseşti capul, intelectul şi de aceea spunem acest lucru - deoarece limbajul este creat de intelect. Pentru tipul intelectual iubirea este o nebunie; te-ai pierdut în iubire? Cum se poate să îţi pierzi capul într-o asemenea copilărie? Acum se poate aştepta orice de la tine...ai înnebunit, acum raţiunea nu mai este de folos. Poţi discuta logic cu cineva care iubeşte? Mulţi încearcă, dar nu reuşesc.

Te-ai îndrăgostit şi toţi îţi spun: "Persoana aceea nu merită." Sau: "Poţi găsi o persoană mai bună; ai grijă că pătrunzi pe un teren periculos." Dar asta nu va ajuta la nimic, nici un fel de raţionament nu va fi de ajutor. Iubeşti - acum raţiunea nu mai este de folos. Iubirea are propria sa raţiune.

Priveşte doi iubiţi; priveşte-le comportamentul, felul cum comunică. Ei încep să vorbească copilăreşte. De ce? Chiar şi un om de ştiinţă când iubeşte va începe să vorbească copilăreşte. De ce nu ar folosi un limbaj tehnologic? De ce foloseşte acest limbaj copilăresc? Deoarece limbajul ştiinţific nu mai este de folos.

Unul din prietenii mei s-a căsătorit. Fata era cehoaică. Ea cunoştea puţină engleză şi el foarte puţină cehă. El este un profesor la universitate, foarte educat, ea este tot profesoară. Când stăteam cu el mi-a spus: "Este foarte dificil pentru mine, deoarece cunosc doar termeni ştiinţifici din cehă şi ea cunoaşte doar termeni ştiinţifici în engleză, aşa că nu putem vorbi copilăreşte. Este ciudat. Iubirea noastră rămâne undeva la suprafaţă, nu poate pătrunde în adâncime. Limbajul devine o barieră. Eu pot vorbi ca un profesor - în limba pe care o cunosc şi care este subiectul cercetării mele -

iar ea poate vorbi doar despre ceea ce cunoaşte. Însă iubirea nu s-a aflat în domeniul nostru de studiu."

De ce apare acest limbaj copilăresc? Deoarece prima ta experienţă de iubire ai avut-o lângă mamă. Primele tale cuvinte pe care le-ai rostit au fost cuvinte de iubire. Acestea nu veneau din cap, ci din inimă; ele aparţineau sentimentului. Aveau o calitate diferită.

Deci chiar dacă cunoşti un limbaj foarte ştiinţific, când ajungi să iubeşti vei reveni la vorbirea copilărească. Aceste cuvinte sunt diferite. Ele nu aparţin minţii, ci inimii. Poate că nu sunt foarte expresive, dar înţelesul lor face parte dintr-o altă dimensiune în care exprimă ceva foarte profund. Doar dacă ajungi într-o iubire foarte profundă vei tăcea. Atunci nu poţi vorbi cu iubita sau iubitul tău sau dacă vei vorbi o vei face doar la suprafaţă, dar nu va exista de fapt nici un fel de limbaj.

Dacă iubirea pătrunde în profunzime, cuvintele îşi pierd sensul: rămâi tăcut. Dacă nu poţi rămâne tăcut lângă iubita ta, atunci să ştii că între voi nu a apărut încă iubirea profundă - deoarece este foarte greu să stai în tăcere cu cineva pe care nu îl iubeşti. Lângă un străin începi imediat să vorbeşti. Când călătoreşti în tren sau autobuz începi imediat să vorbeşti cu cineva. Acolo nu există nici un fel de pod între voi şi atunci creezi podul limbajului.

Cu un străin nu este posibil să fie creat nici un pod interior. Amândoi sunteţi închişi, fiecare în el însuşi şi nu există decât două carcase ermetice. Datorită fricii de coliziune creezi un pod. Începi să vorbeşti despre vreme sau despre orice altceva - orice non-sens îţi va da sentimentul că te afli în legătură şi comunici. Doi iubiţi însă tac şi când între ei nu mai poate exista tăcerea, atunci poţi şti cu siguranţă că iubirea a dispărut; au devenit doi străini.

Priveşte.... Soţiile şi soţii oricând sunt singuri încep să vorbească despre orice. Amândoi ştiu, sunt conştienţi că nu este nevoie de vorbire, dar este dificil să rămână tăcuţi. Deci trebuie să vorbească despre orice lucru banal, astfel ca să aibă sentimentul că există comunicare. Însă doi iubiţi vor tăcea. Limbajul va dispărea, deoarece el aparţine raţiunii. Mai întâi acesta va apărea ca un limbaj copilăresc după care va dispărea. Atunci ei vor fi tăcuţi în comunicarea lor. Ce este această comunicare? Este ceva iraţional. Ei se simt acordaţi pe o altă lungime de undă, într-o dimensiune diferită a existenţei în care se simt fericiţi. Iar dacă le ceri să îşi dovedească fericirea, nu o vor putea face.

Nimeni nu a putut dovedi până acum de ce se simte fericit în iubire. De ce? Deoarece iubirea implică şi multă suferinţă. Şi totuşi iubiţii sunt fericiţi. Iubirea implică o suferinţă profundă, deoarece este dificil să devii unit cu cineva. Două minţi devin una...nu doar două corpuri devin unul. Iată şi diferenţa dintre iubire şi sex. Dacă două corpuri devin unul, atunci nu este ceva dificil şi nu apare nici un fel de suferinţă. Acesta este unul dintre cele mai uşoare lucruri; orice animal poate face asta. Este uşor. Dar când doi oameni se iubesc, este ceva foarte dificil, deoarece în asemenea clipe cele două minţi ale lor trebuie să se dizolve. Doar atunci este creat spaţiul în care poate înflori iubirea.

Nimeni nu poate raţionaliza iubirea, nimeni nu poate dovedi că ea oferă fericire. Nimeni nu poate dovedi că există. Şi sunt oameni de ştiinţă, psihologi ai comportamentului, urmaşi ai lui Watson şi Skinner, care spun că iubirea este doar o iluzie. Tu simţi că te afli în iubire, dar aceasta nu există, eşti într-un vis.

Şi nimeni nu poate dovedi că ei greşesc. Aceştia spun că iubirea este doar o halucinaţie, doar o experienţă psihedelică. Nu este nimic real, ci doar te influenţează reacţiile chimice ale corpului; doar te influenţează hormonii şi alte substanţe chimice care îţi dau o stare de bine. Nimeni nu poate dovedi că ei greşesc.

Dar miracolul este că până şi un Watson se poate îndrăgosti. Chiar şi el va iubi deşi el consideră că aceasta este doar o reacţie chimică. Chiar şi un Watson va fi fericit. Însă iubirea nu poate fi dovedită, este ceva foarte interior şi subiectiv. Ce se întâmplă în iubire? Celălalt devine mai important - mult mai important decât tine. Tu devii periferia, iar el centrul.

Logica rămâne mereu centrată în sine, mintea este mereu centrată în ego: eu sunt centrul şi totul mă înconjoară - totul este pentru mine, dar eu sunt centrul. În acest mod funcţionează raţiunea. Dacă te axezi prea mult pe raţiune vei ajunge la aceeaşi concluzie ca şi Berkeley: "Doar eu exist şi totul este doar o idee care se află în minte. Cum aş putea dovedi că tu stai în faţa mea? Cum pot dovedi în mod raţional că te afli acolo? Poate că eşti doar un vis. Poate că eu visez că vorbesc; poate că acolo nu se află nimeni. Cum pot dovedi? Pot să te ating, dar acelaşi lucru îl pot face şi în vis. Chiar şi în vis când ating pe cineva simt asta. Te pot lovi şi poţi ţipa, dar la fel se poate întâmpla şi în vis. Deci cum pot eu deosebi dacă cei care mă ascultă fac parte dintr-un vis sau din realitate? Totul nu poate fi decât o ficţiune."

Du-te la o casă de nebuni şi vei vedea mulţi oameni care stau şi vorbesc singuri. Cu cine vorbesc? Poate că eu nu vorbesc la nimeni acum. Cum pot dovedi în mod raţional că se află cineva aici? Dacă raţiunea se îndreaptă spre extrema logicii, atunci voi rămâne doar eu şi totul nu este decât un vis. În acest mod lucrează raţiunea.

Calea inimii este exact opusă. Eu devin irealul, iar celălalt - iubita sau iubitul - devine cel real. Dacă iubirea ajunge în această extremă în care uiţi de tine complet şi acolo rămâne doar celălalt, atunci aceasta este devoţiunea.

Iubirea poate deveni devoţiune. Iubirea este doar primul pas; doar apoi poate înflori devoţiunea. Însă pentru noi chiar şi iubirea este o realitate îndepărtată, sexul este singurul lucru real. Iubirea are două posibilităţi: ori coboară spre sex şi atunci devine ceva trupesc, ori se ridică spre devoţiune şi devine ceva spiritual. Iubirea se află la mijloc. Mai jos este abisul sexului, iar mai sus cerul liber - cerul infinit al devoţiunii.

Dacă iubirea ta creşte şi se aprofundează, atunci celălalt devine din ce în ce mai important - atât de important încât începi să îl numeşti dumnezeul tău. De aceea, Meera îl numeşte pe Krishna, Dumnezeu. Nimeni nu îl poate vedea pe Krishna şi ea nu poate dovedi că el se află lângă ea, dar pe ea nu o interesează să dovedească nimic. Iubeşte şi obiectul iubirii ei este Krishna. Şi ţine minte, nu contează dacă obiectul iubirii tale este real sau imaginar, deoarece întreaga transformare apare prin devoţiune şi nu prin iubit sau iubită. Krishna poate că nu se află deloc acolo, acest lucru nu are

importanţă. Pentru cel care iubeşte nu are importanţă dacă obiectul iubirii există sau nu în prezent.

Pentru Radha, Krishna s-a aflat acolo în realitate: dar nu şi pentru Meera. De aceea, Meera este o devotă mai mare decât Radha.

Chiar şi Radha ar deveni geloasă pe Meera, deoarece pentru ea Krishna nu există în realitate. Nu este dificil de simţit prezenţa lui Krishna atunci când el este în viaţă. Însă Meera vorbeşte cu el, trăieşte pentru Krishna deşi el nu mai este întrupat. Pentru ea, el înseamnă totul - dar Krishna este mort. Ea nu poate dovedi nimic; este ceva iraţional. Dar ea a făcut o săritură şi s-a transformat. Devoţiunea a eliberat-o.

Eu vreau să accentuez faptul că nu are importanţă dacă Krishna se află sau nu acolo. Nu contează! Sentimentul prezenţei sale, acest sentiment de iubire totală, această predare totală, această pierdere de sine în ceva sau cineva, care este sau nu prezent - este transformarea. Brusc eşti purificat - totul este purificat - deoarece atunci când ego-ul dispare nu mai poţi fi deloc impur. Ego-ul este sămânţa tuturor impurităţilor.

Sentimentul ego-ului este rădăcina tuturor nebuniilor. Pentru lumea unui devot, pentru lumea devoţională, ego-ul înseamnă boală. Ego-ul se dizolvă şi o face doar într-un singur mod; nu se poate altfel. Există o singură cale: celălalt devine atât de important încât tu începi să dispari şi să te ştergi. Într-o zi nu vei mai fi deloc; va rămâne doar o conştiinţă a celuilalt.

Şi când tu nu mai eşti, nici celălalt nu mai este celălalt, deoarece el este celălalt doar cât timp tu exişti. Când "eu-1" dispare, atunci şi "tu-ul" dispare. În iubire faci primul pas - celălalt devine important. La început, încă mai exişti, dar pentru un moment poate exista un vârf în care să nu mai exişti. Acestea sunt nişte culmi foarte rare ale iubirii, dar din nefericire aceste culmi sunt rar atinse, în mod normal tu şi iubita sau iubitul rămâneţi separaţi. Când iubitul devine mai important decât tine şi poţi muri pentru el - dacă poţi muri pentru cineva, aceasta este iubire. Celălalt a devenit sensul vieţii tale.

Doar când poţi muri pentru cineva poţi trăi pentru cineva. Dacă nu poţi muri pentru cineva, atunci nici nu poţi trăi pentru el. Viaţa capătă un sens doar prin moarte. În iubire celălalt a devenit mai important, dar tu încă mai eşti acolo. În anumite culmi de comunicare poţi dispare, dar vei reveni; va fi doar ceva momentan. Iubiţii au străfulgerări ale devoţiunii. De aceea, în India iubita obişnuia să îl numească pe iubit dumnezeul ei. Doar în anumite culmi înalte celălalt devine divin, iar acest lucru se întâmplă în momentul în care încetezi să mai exişti. Iar dacă faci din aceasta o *sadhana* - o practică spirituală - dacă faci din ea o căutare interioară, dacă nu doar te bucuri de iubire ci te transformi prin ea, atunci aceasta devine devoţiune.

În devoţiune te abandonezi complet. Iar acest abandon îl poţi face faţă de un zeu sau dumnezeu care este sau nu în cer, o poţi face faţă de un maestru care este sau nu iluminat, faţă de o persoană care merită sau nu merită să fie iubită - nu are importanţă. Dacă te poţi dizolva pentru altcineva, indiferent cine, atunci vei fi transformat.

Devoţiunea eliberează. Din acest motiv putem avea în iubire străfulgerări ale libertăţii. În iubire ai o libertate subtilă. Este paradoxal, deoarece oricine altcineva vede că ai devenit un sclav. Dacă iubeşti pe cineva ceilalţi din jurul tău vor gândi că amândoi sunteţi sclavul unul altuia. Dar tu vei avea străfulgerări ale libertăţii.

Iubirea este libertate. De ce? Deoarece ego-ul este sclavia; nu există altă sclavie. Poţi să te afli într-o închisoare din care nu poţi scăpa, dar dacă iubita ta vine la tine, atunci închisoarea dispare. Zidurile închisorii există, dar acestea nu te mai limitează. Acum poţi uita complet de ele. Acum tu şi iubita vă puteţi dizolva unul în celălalt şi fiecare poate deveni un cer în care celălalt poate zbura. Iar când eşti lipsit de iubire, te poţi afla sub cerul liber fără să te îngrădească nimic şi totuşi să fii complet neputincios. Cerul acesta nu te va ajuta la nimic.

Păsările zboară pe cer, dar tu nu poţi face asta. Tu ai nevoie de un cer diferit - cerul conştiinţei. Doar celălalt ţi-1 poate oferi, doar celălalt îţi poate oferi o primă degustare a sa. Când celălalt se deschide pentru tine şi tu pătrunzi în fiinţa sa, atunci poţi zbura.

Iubirea este libertate, dar nu totală. Dacă iubirea se transformă în devoţiune, atunci ea devine o libertate totală. Asta înseamnă să te abandonezi complet. Deci cei care fac parte din tipul sentimental pot folosi această sutra: *Devoţiunea eliberează*.

Priveşte-I pe Ramakrishna ... Dacă o faci, vei spune sau vei crede că este un sclav al zeiţei Kali, al Mamei Kali. EI nu poate face nimic fără permisiunea ei; este la fel ca un sclav. Dar nimeni nu a fost mai liber ca el. Când a fost numit pentru prima dată preot în templul din Dakshineshwar, a început să se comporte într-un mod ciudat. Clericii templului au hotărât: "Trebuie să îl dăm afară pe acest om. Nu se comportă ca un devot adevărat." Hotărârea lor a fost datorată faptului că el mai întâi a mirosit o floare şi de-abia apoi a pus-o la picioarele zeiţei, acţiune care nu este conformă cu ritualul. Divinului nu i se poate oferi o floare mirosită - devine impură.

El mai întâi gusta din mâncarea de ofrandă şi după aceea o oferea. Credincioşii s-au adunat spunându-i: "Ce faci? Nu este voie să faci aşa ceva."

A răspuns: "Atunci voi părăsi acest post. Voi pleca din templu, însă eu nu îi pot oferi Mamei mele mâncare fără să o gust mai întâi. Mama mea obişnuia să guste mâncarea...ori de câte ori pregătea ceva gusta să vadă cum a ieşit şi după aceea îmi dădea să mănânc. Şi eu nu îi pot oferi o floare fără să o miros mai întâi. Aşa că voi pleca şi nu aveţi cum să mă opriţi. Mă voi duce afară din templu şi îi pot oferi tot ce vreau oriunde în altă parte, deoarece Mama mea este peste tot; ea nu este închisă în templul vostru. Aşa că oriunde voi face acelaşi lucru."

S-a întâmplat odată ca un musulman să îi spună: "Dacă Mama ta este peste tot, atunci de ce nu vii şi în moschee?"

El a răspuns: "Bine, am să vin." A stat acolo şase luni. A uitat complet de Dakshineshwar şi a rămas în moschee.

Apoi prietenul său a spus: "Acum te poţi întoarce înapoi."

"Ea este peste tot" - a răspuns Ramakrishna.

Unii pot crede că Ramakrishna este un sclav, dar în devoţiunea sa iubita lui este omniprezentă.

Dacă tu nu exişti, atunci iubita se va afla peste tot. Dacă tu exişti, atunci iubita nu se va afla nicăieri.

20. IUBIREA DE RAND ŞI CEA A UNUI BUDDHA

13.XI 1.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Este necesar ca iubirea să fie un proces continuu?
2. De ce acordă tantra atât de multă importanţă corpului?
3. Spune-ne câte ceva despre ataşament şi libertate.

1. Pare foarte dificil să iubeşti pe cineva în continuu 24 de ore pe zi. De ce se întâmplă acest lucru? Este necesar ca iubirea să fie un proces continuu? Şi la ce stadiu iubirea devine devoţiune?

Iubirea nu este un act; nu este ceva pe care să îl faci. Dacă o faci, atunci aceea nu este iubire. În iubire nu este implicată nici un fel de activitate; este o stare a fiinţei şi nu o acţiune. Nimeni nu poate face ceva în continuu 24 de ore. Dacă faci din iubire o activitate, atunci este normal că nu o vei putea face 24 de ore din 24. Fiecare acţiune te oboseşte, te plictiseşte. Şi apoi, după fiecare act, va trebui să te relaxezi. Deci, dacă faci iubirea, va trebui să te relaxezi în ură, deoarece te poţi relaxa doar în opusul acţiunii înfăptuite.

Din acest motiv iubirea noastră este mereu amestecată cu ura. În acest moment iubeşti şi în momentul următor urăşti aceeaşi persoană pe care mai devreme ai iubit-o. Aceeaşi persoană devine obiectul urii şi al iubirii; acesta este conflictul în care se află iubiţii. Suferinţa aceasta există tocmai datorită faptului că iubirea este o acţiune, o activitate.

Iată primul lucru care trebuie înţeles: iubirea nu este un act; nu o poţi "face". Te poţi afla în iubire, dar nu o poţi "face". Este absurd. Aici mai sunt implicate şi alte lucruri. Ea nu este un efort pentru că dacă ar fi fost, atunci ai fi obosit. Aceasta este o stare a minţii.

Şi nu gândi în termeni de legătură, de relaţie, gândeşte în termeni de stări ale minţii. Dacă te afli în iubire, aceasta este o stare a minţii ce poate fi focalizată asupra unei persoane sau poate să nu fie focalizată - atunci este îndreptată asupra întregului. Când este focalizată asupra unei persoane, atunci este cunoscută ca fiind iubire.

Când nu este focalizată devine rugăciune. Atunci te afli pur şi simplu în iubire - nu cu cineva, ci te afli doar în iubire, aşa cum ai respira.

Dacă respiraţia ar fi însemnat un efort, atunci te-ar fi obosit şi ar fi trebuit să te relaxezi, situaţie în care ai fi murit. Dacă ar fi fost un efort, câteodată ai fi uitat să o mai faci şi ai fi murit. Iubirea este precum respiraţia, un fel de respiraţie mai elevată. Dacă nu respiri corpul va muri. Dacă nu te afli în iubire, sufletul tău nu poate fi hrănit.

Deci, consideră iubirea ca pe o respiraţie a sufletului. Când te afli în iubire sufletul tău devine vital, viu, exact ca respiraţia. Dar gândeşte-te, dacă îţi spun: "Respiră doar atunci când te afli lângă mine şi nu respira în altă parte" - vei muri. Data viitoare când te vei afla lângă mine vei fi mort, deci nu vei putea respira doar în prezenţa mea.

La fel se întâmplă cu iubirea. Noi posedăm - obiectul iubirii este posedat şi spunem: "Să nu mai iubeşti pe altcineva. Iubeşte-mă doar pe mine." Atunci iubirea se atrofiază şi iubitul nu mai poate iubi, devine ceva imposibil. Asta nu înseamnă că vei fi obligat să iubeşti pe oricine întâlneşti, însă trebuie să te afli într-o stare iubitoare a minţii. Este la fel ca respiraţia: chiar dacă inamicul tău este lângă tine, tot va trebui să respiri.

Acesta este sensul afirmaţiei lui Iisus: "Iubeşte-ţi duşmanii." Pentru creştini, înţelegerea acestei afirmaţii a reprezentat o problemă. Pare ceva contradictoriu. Dar dacă iubirea nu este un act, ci doar o stare a minţii, atunci nu mai este vorba nici de inamic şi nici de prieten. Atunci te afli în iubire.

Priveşte şi din alt unghi. Există persoane care se află mereu în ură şi ori de câte ori încearcă să iubească pe cineva ei fac mult efort pentru aceasta. Iubirea lor este un efort, deoarece starea aproape permanentă a minţii este ura.

De aceea este nevoie de efort. Există persoane care sunt mereu triste; râsul lor este un efort. Trebuie să lupte cu ei înşişi. Atunci râsul este pictat - doar ceva fals, ceva impus, nu ceva care vine din interior, ci doar ceva aranjat în care nu există nici un fel de spontaneitate - doar artificialitate.

Există persoane care sunt mereu furioase - nu pe ceva sau cineva anume, ci doar sunt furioase. Astfel iubirea devine un efort. Pe de altă parte, dacă iubirea este starea minţii tale, atunci furia va fi pentru tine un efort. O poţi face, dar nu poţi fi furios cu adevărat. Va trebui să o faci în mod artificial şi aceasta va fi falsă.

Dacă un Buddha încearcă să fie furios va depune mult efort pentru a o arăta. Şi nu îi poate păcăli decât pe cei care nu îl cunosc. Cei care îl cunosc ştiu că furia sa este

creată, pictată, falsă. Aceasta nu vine din interior - este imposibil. Un Buddha sau un Iisus nu poate fi furios. Pentru aceasta este nevoie de efort din partea lor. Dacă vor să fie furioşi, atunci vor trebui să "mimeze" furia.

Tu nu ai nevoie de efort pentru a te afla în furie sau ură, faci eforturi pentru a fi iubitor. Schimbă starea minţii. Cum? Cum să fii iubitor? Aici timpul nu intră în discuţie - nu trebuie să fii iubitor 24 de ore din 24. Acest lucru este absurd - întrebarea este absurdă.

Nu este vorba de timp. Dacă poţi fi iubitor într-un singur moment este îndeajuns, deoarece nu îţi apar două momente simultane. Îţi este dat doar un moment. Când un moment dispare, atunci apare celălalt. Trăieşti clipă de clipă. Dacă ştii cum să fii iubitor într-un singur moment, atunci cunoşti secretul.

Trăieşte doar un singur moment de iubire şi vei şti cum să umpli totul cu iubire. Atunci îţi va apărea un al doilea moment şi vei şti cum să îl umpli şi pe acesta cu iubire. Deci ţine minte, nu este vorba de timp. Aici nu este vorba decât de o singură clipă, iar aceasta nu face parte din timp. Nu este un proces; clipa este doar ceea ce există aici şi acum.

Odată ce ştii cum să pătrunzi în iubire, ai intrat în eternitate; timpul nu mai există. Un buddha trăieşte acum; tu trăieşti în timp. Asta înseamnă că te gândeşti la trecut sau la viitor. Şi în timp ce te gândeşti la trecut sau la viitor, prezentul este pierdut.

Eşti angajat mereu în trecut sau viitor şi astfel pierzi prezentul - iar prezentul este singura existenţă. Trecutul nu mai este, iar viitorul trebuie să vină; ele nu există, sunt non-existenţiale. Acest moment, această clipă atomică este singura existenţă - aici şi acum. Dacă ştii cum să fii iubitor, atunci ştii secretul, Şi nu ţi se vor da niciodată două momente simultane, aşa că nu trebuie să îţi faci griji în privinţa timpului.

Momentul este veşnic - el există în forma de acum. Ţine minte că nu există două "acum". Este un unic moment; nu diferă în nici un fel de cel care a trecut şi nu va fi deloc diferit de cel care va veni.

Acest "acum" atomic este mereu acelaşi. De aceea Eckhart spunea: "Nu timpul trece. Timpul rămâne neschimbat. Mai degrabă noi suntem cei care trecem." Timpul pur şi simplu rămâne acelaşi; noi suntem cei care trecem. Deci nu te gândi la 24 de ore şi atunci nu va trebui să te gândeşti nici la clipa prezentă.

Încă un lucru: gândirea are nevoie de timp. În chiar acest moment nu poţi gândi. Chiar în această clipă, dacă vrei să exişti, trebuie să încetezi complet gândirea, deoarece ea este preocupată ori de trecut ori de viitor. La ce te poţi gândi în prezent? În momentul în care te-ai gândit, acesta a devenit trecut.

Vezi o floare şi spui că este frumoasă. Aceste cuvinte nu se mai află în prezent - au devenit de domeniul trecutului. Când ajungi să apuci ceva cu gândirea, acel ceva a devenit trecut. În prezent *poţi fi*, dar nu poţi gândi. Poţi fi împreună cu floarea, dar nu te poţi gândi la ea. *Gândirea are nevoie de timp*.

Deci altfel spus, gândirea este timp. Dacă nu gândeşti, acolo nu mai există timp. De aceea în meditaţie simţi atemporalitatea. Din acest motiv în iubire simţi atemporalitatea. Iubirea nu este o gândire, ci o încetare a gândirii. Tu doar exişti! Când eşti cu iubita nu te gândeşti la iubire sau la iubită. Nu te gândeşti la nimic. Şi dacă gândeşti, atunci nu mai eşti acolo, ci te afli în altă parte. Gândirea înseamnă absenţa din acum...tu nu mai te afli acolo.

Din acest motiv, cei care sunt prea obsedaţi de gândire nu pot iubi, deoarece ei gândesc mereu. Chiar daca întâlnesc sursa divină, chiar dacă îl întâlnesc pe Dumnezeu, vor începe să gândească şi vor pierde complet şansa de a-l observa. Gândirea nu este niciodată faptică.

Un moment de iubire este etern. Atunci nu mai apare întrebarea cum să iubeşti în continuu 24 de ore. Când trăieşti nu gândeşti niciodată cum să faci acest lucru 24 de ore, cum să fii viu. Ori eşti viu ori nu eşti viu. Deci lucrul fundamental care trebuie înţeles nu este timpul, ci acum-ul - cum să fii *aici şi acum* într-o stare de iubire.

De ce apare ura? Când o simţi îndreaptă-te spre cauza ei. Doar atunci poate înflori iubirea. Când simţi ura? Când simţi că viaţa îţi este în pericol; când simţi că poţi fi anihilat, imediat vei fi copleşit de ură. Când simţi că începi să fii distrus, atunci începi să îi distrugi tu pe alţii. Aceasta este o măsură de siguranţă. Ea face parte din tine şi din lupta pentru supravieţuire. Oricând îţi simţi ameninţată existenţa eşti umplut de ură.

Deci până când nu ajungi să fii conştient de faptul că existenţa ta nu se află în pericol, că este imposibil să fii anihilat, până atunci nu poţi fi plin de iubire. Un Iisus poate fi plin de iubire, deoarece el cunoaşte nemurirea. Tu nu poţi fi total iubitor deoarece cunoşti doar ceea ce aparţine morţii. Iar moartea este lângă tine în fiecare moment; te temi în fiecare clipă. Cum ai putea iubi când îţi este frică? Iubirea nu poate exista la un loc cu frica. Iar frica există mereu în jurul tău, aşa că doar te amăgeşti că iubeşti.

Această iubire nu este decât o măsură de siguranţă. Iubeşti pentru a nu te mai teme. În clipa în care crezi că iubeşti, teama se diminuează. Pentru un moment poţi uita de moarte. Este creată o iluzie prin care simţi că eşti acceptat de existenţă; acum nu mai eşti respins sau negat. De aceea este atât de multă nevoie de iubire şi de sentimentul de a fi iubit.

Oricând eşti iubit de cineva, creezi o iluzie prin care simţi că eşti necesar existenţei - cel puţin pentru cineva anume. Eşti şi tu necesar cuiva, nu mai eşti nefolositor. Nu mai eşti un accident - cineva are nevoie de tine. Fără tine existenţei îi va lipsi ceva - aceasta îţi va da un sentiment de bunăstare. Acum simţi că ai un scop, un ţel, un înţeles, o valoare, un destin.

Când nu eşti iubit de nimeni te simţi respins, negat, simţi că nu ai nici un fel de ţel, nici un destin. Dacă nimeni nu te iubeşte şi mori, atunci nimeni nu va simţi lipsa ta, nu va fi simţit faptul că nu mai exişti. Nimeni nu va simţi că ai existat.

Iubirea îţi dă sentimentul că eşti necesar. De aceea, în iubire cineva se simte sau devine mai puţin temător. Când iubirea nu există începi să te temi şi vei deveni plin de ură. Ura este o protecţie. Îţi este frică să nu fii distrus şi astfel devii destructiv.

Prin iubire simţi că eşti acceptat, invitat - acum nu mai eşti un oaspete nepoftit - simţi că Existenţa este fericită să te aibă. Cel care te iubeşte devine reprezentantul întregii Existenţe. Însă această iubire este bazată pe frică. Nu faci altceva decât să te protejezi împotriva fricii şi morţii, împotriva indiferenţei inumane a Existentei.

Da, Existenţa este indiferentă - cel puţin aşa pare, aşa consideri tu. Soarele, marea, stelele, pământul, sunt indiferente faţă de tine; nimeni nu este interesat de tine. Şi faptul că nu eşti necesar este foarte evident. Fără tine totul va merge la fel de bine; nu se va pierde nimic. Priveşte Existenţa: nimeni şi nimic nu se interesează de tine.
Stelele nici nu sunt conştiente de faptul că trăieşti; nici Pământul, pe care unii il numesc "Mamă", nu este conştient de existenţa ta.
Când vei muri, Pământul nu va fi trist. Nu se va schimba nimic, totul va fi aşa cum a fost mereu. Cu tine sau fără tine, nu este nici o diferenţă.

Te simţi doar un accident. Nu era nevoie de tine; ai venit fără să fii invitat...doar un produs al şansei. Aceasta creează frică. Aceasta este ceea ce Kierkegaard numeşte a fi "angoasă". Există o continuă frică subtilă - nu este nevoie de tine.

Când cineva te iubeşte simţi că a apărut în existenţă o dimensiune diferită. Acum, va exista cel puţin o persoană care va plânge, care va fi tristă; acolo vor apare lacrimi - este nevoie de tine. Există acum o persoană care îţi va simţi lipsa. Ai un ţel, un destin - cel puţin pentru o persoană.

De aceea este atât de multă nevoie de iubire. Iar dacă nu eşti iubit, vei fi dezrădăcinat. Dar nu aceasta este iubirea despre care vorbesc eu. Aceasta este doar o relaţie şi o creaţie mutual reciprocă a unei iluzii: "Eu am nevoie de tine, iar tu de mine. Eu îţi ofer iluzia prin care simţi că eşti o necesitate pentru sensul vieţii mele; tu îmi oferi iluzia prin care simt că, la rândul meu, sunt o necesitate pentru sensul vieţii tale. Deci fiecare ne ajutăm unul pe celălalt. Noi creăm o existenţă privată, separată, în care avem sens, în care este uitată toată indiferenţa acestui vast spaţiu."

Doi iubiţi trăiesc unul în altul; ei au creat o lume intimă. De aceea, iubirea are nevoie de atât de multă intimitate. Iubirea are nevoie de intimitate, deoarece prin aceasta uiţi de restul lumii. Acolo fiinţează doar cei doi iubiţi, iar indiferenţa aparent totală a Existenţei este dată uitării. Te simţi iubit, te simţi necesar. Fără tine nimic nu va mai fi la fel. Cel puţin în această lume a voastră prin lipsa ta se va pierde ceva. Astfel viaţa capătă un sens.

Eu însă nu vorbesc despre această iubire. Este doar ceva iluzoriu. Aceasta este o iluzie cultivată şi omul este atât de slab încât nu poate trăi fără ea. Unii însă pot trăi fără această iluzie. Un buddha poate trăi fără ea; nu o va crea.

Când este posibil să trăieşti fără această iluzie, atunci va apărea a doua dimensiune a iubirii. Acum nu este vorba că doar o persoană are nevoie de tine. Ajungi să înţelegi, să realizezi că tu nu eşti diferit de această Existenţă, care pare atât de indiferentă. Faci parte din ea, eşti unit cu ea în mod organic. Iar când un copac

înfloreşte, acesta nu este separat de tine. Şi tu ai înflorit în copac şi copacul a devenit conştient în tine.

Marea, nisipul şi stelele sunt una cu tine. Nu eşti o insulă, ci eşti una cu acest univers. întregul univers este în tine şi tu în el. Până când nu vei ajunge să cunoşti, să simţi şi să realizezi acest lucru, nu vei putea obţine această iubire care este o stare a minţii.

Dacă ajungi să o realizezi, atunci nu va mai trebui să creezi iluzia că cineva te iubeşte. Acum ai un sens şi chiar dacă nimeni nu te iubeşte nu vei pierde nimic. Atunci nu îţi va fi frică de nimic deoarece nici chiar moartea nu te poate anihila, aceasta poate anihila corpul, dar tu nu poţi fi anihilat, deoarece tu eşti Existenţa.

La fel se întâmplă în meditaţie. În ea tu devii o parte, o deschidere. Atunci vei ajunge să simţi: "Eu şi existenţa suntem una." În acea clipă vei fi bine venit şi nu va mai exista nici un fel de teamă şi nici un fel de moarte.

Iubirea va curge din tine; nu va fi un efort - nu mai poţi face altceva decât să iubeşti. Este la fel ca respiraţia. Adânc în tine tu respiri iubire; expiri şi inspiri iubire. Această iubire se dezvoltă în devoţiune. Apoi, în final vei uita de ea, aşa cum uiţi şi de respiraţie. Când îţi aduci aminte de respiraţie? Ai observat? Îţi aduci aminte doar când ceva nu este în regulă. Când simţi vreo dificultate ştii că ai respirat; altminteri nu este nici o nevoie să o conştientizezi. Şi dacă eşti conştient de ea acest lucru îţi arată că ceva nu este în regulă cu procesul respiratoriu. Nu este nici o nevoie să fii conştient de procesul în sine. El funcţionează în linişte.

Deci când devii conştient de iubire, de iubirea care este o stare a minţii, atunci înseamnă că ceva este în neregulă. Cu timpul această conştientizare se va pierde. Doar vei expira şi inspira iubire. Uiţi totul, chiar şi că iubeşti. Atunci aceasta a devenit devoţiune. Ea este ultima posibilitate, ultimul vârf - sau cum vrei să îl denumeşti.

Iubirea poate deveni devoţiune doar când această conştientizare este uitată. Însă nu înseamnă că ai devenit inconştient, ci doar procesul a devenit atât de tăcut încât nu mai face nici un zgomot. Tu nu eşti inconştient de el, dar nu eşti nici conştient. A devenit ceva natural. Este acolo, dar nu mai creează nici un fel de tulburare în interior; a devenit foarte armonios.

Deci ţine minte, atunci când vorbesc despre iubire, eu nu vorbesc despre iubirea obişnuită a oamenilor. Dar dacă încerci să îţi înţelegi iubirea ta, acesta este un pas către alt tip de iubire. Eu nu sunt împotriva iubirii obişnuite. Doar arăt faptul că dacă iubirea ta este bazată pe frică, atunci este o iubire ordinară, animalică. Şi aici nu este implicată nici un fel de condamnare sau derogare - este doar pur şi simplu un fapt.

Omul se teme. El are nevoie de cineva care să îi dea sentimentul că este necesar, binevenit şi că nu trebuie să îi mai fie frică. Cel puţin lângă o persoană nu mai trebuie să îţi fie frică. Acesta este un lucru bun, dar nu este ceea ce Iisus sau Buddha denumesc a fi iubire. Ei numesc iubirea ca fiind o stare a minţii şi nu o legătură. Deci depăşeşte această legătură şi fii din ce în ce mai iubitor. La început nu vei fi capabil fără ca mai întâi să pătrunzi în meditaţie. Va fi ceva dificil până când nu ajungi să cunoşti nemurirea care se află în interiorul tău, până când nu ajungi să simţi o

profundă unitate între exterior şi interior şî până când nu ajungi să simţi că tu eşti Existenţa.

Deci aceste tehnici de meditaţie sunt pentru a te ajuta să creşti, să treci de la o legătura, la o stare a minţii. Şi nu te gândi deloc la timp; timpul nu are importanţă în iubire.

2.Multe din tehnicile pe care le-ai discutat folosesc corpul ca pe un instrument. Care sunt motivele pentru care tantra acordă atât de multă importanţă corpului?

Trebuiesc înţelese multe puncte fundamentale. Unul: tu eşti corpul tău. Chiar acum eşti corpul şi nimic altceva. Poate că ai noţiuni despre suflet, *atman,* etc. - dar acestea sunt doar nişte simple idei, doar nişte speculaţii. Aşa cum exişti în această clipă, nu eşti decât un corp. Şi nu continua să te amăgeşti că eşti spirit nemuritor. Nu continua să te amăgeşti. Este doar o idee bazată tot pe frică.

Tu nu ştii dacă spiritul există sau nu; nu ai penetrat în miezul cel mai profund unde este realizată Nemurirea. Doar ai auzit astfel de lucruri şi te agăţi de ele datorită fricii de moarte. Ştii că moartea este reală şi continui să crezi şi să doreşti ca măcar ceva să fie nemuritor în tine. Însă aceasta nu este decât o dorinţă.

Eu nu spun că nu există spirit, nu spun că nu există ceva care să fie nemuritor. Nu, nu spun aşa ceva. Dar în ceea ce te priveşte, tu eşti doar un corp care are o idee că ar exista un spirit nemuritor. Este doar o noţiune pe care ai acceptat-o datorită fricii. De aceea, cu cât devii mai slăbit şi mai bătrân, cu atât mai mult vei crede în Dumnezeu şi în nemurirea spiritului. Atunci vei începe să te duci la templu sau la biserică sau la moschee. Acolo vei găsi adunaţi numai bătrâni care se află în pragul morţii.

Tineretul este în general ateist; întotdeauna a fost aşa. Cu cât eşti mai tânăr, cu atât vei fi mai puţin credincios. De ce? Deoarece acum te simţi puternic şi nu îţi este foarte frică, încă ignori moartea. Moartea se află undeva în depărtare şi se întâmplă doar altora. Aceasta apare doar altora, nu şi ţie. Dar când îmbătrâneşti vei începe să o simţi.

Când moartea se apropie începi să crezi. Toate credinţele sunt bazate pe frica de moarte. Şi cel care crede datorită fricii de moarte nu face altceva decât să se păcălească pe sine. În această clipă, tu eşti corpul - acesta este un fapt. Nu cunoşti nimic despre nemurire, cunoşti doar moartea. Dar nemurirea există şi o poţi cunoaşte. Credinţa nu ajută, doar cunoaşterea poate ajuta. O poţi realiza, dar ideile nu vor fi de nici un ajutor până când acestea nu devin o experienţă concretă.

Deci nu te amăgi prin astfel de speculaţii şi nu considera ideile şi crezurile drept experienţe. De aceea, tantra începe mereu de la corp - deoarece el este un fapt. Trebuie să începi de la trup, deoarece te afli în el. Şi nici aşa nu este corect spus. Nu este corect să afirm că exişti în trup. În ceea ce te priveşte eşti corpul şi nu în corp. Tu nu ştii nimic despre ce este în el, ci cunoşti doar corpul. Acea experienţă despre ceva dincolo de corp este încă foarte îndepărtată.

Dacă te duci la teologi şi la metafizicieni, aceştia vor începe să discute despre suflet. Dar tantra este absolut ştiinţifică: începe exact din locul în care te afli şi nu de unde te poţi afla. Este absurd să începi dintr-un punct fictiv - nu poţi porni decât din locul în care te afli.

Tantra nu condamnă deloc trupul. Tantra este o acceptare totală a lucrurilor, aşa cum sunt ele. Teologii creştini, şi de asemenea, alte religii condamnă corpul, sunt împotriva lui. Acestea creează o dihotomie, un dualism, care te divide în două. Pentru ei corpul este diavolul, este un duşman cu care trebuie să lupţi. Această dualitate va diviza mintea şi astfel se creează o personalitate dublă.

Aşa-zisele religii au ajutat mintea umană să devină schizofrenică. Orice divizare te va împărţi în două sau chiar în mai multe părţi. Fiecare om este un conglomerat, fără o unitate organică şi fără un centru. Nu eşti un individ în înţelesul adevărat al cuvântului. 'Individual' înseamnă indivizibil. Dar tu eşti divizat în multe părţi.

Şi nu îţi este divizată doar mintea şi corpul, ci îţi este divizat chiar şi sufletul. Iar acest non-sens s-a răspândit atât de mult încât partea de jos a corpului este rea şi cea de sus este bună. Este stupid, dar acesta este adevărul. Nici chiar tu însuţi nu poţi fi liniştit faţă de partea inferioară a corpului. Există o nelinişte permanentă. În acest mod s-au tot făcut divizări şi divizări şi divizări…

Tantra acceptă totul. Orice există este acceptat din toată inima. De aceea, tantra a putut accepta în totalitate sexul. Timp de milenii întregi a fost singura tradiţie care a acceptat sexul în totalitate; singura de pe Pământ. De ce? Deoarece sexul este punctul în care exişti şi orice mişcare trebuie începută din punctul în care te afli.

Tu exişti în centrul sexual; energia ta se află în centrul sexual. Aceasta trebuie să urce mai sus pornind din locul în care se află. Dacă respingi acest centru, atunci te poţi amăgi că ai ajuns departe, dar nu vei progresa deloc. Astfel este respins singurul punct din care este posibilă evoluţia. Deci tantra acceptă corpul, sexul - acceptă totul. Iar tantra spune că înţelepciunea acceptă şi transformă totul; doar ignoranţa respinge. Ignoranţa este singura care respinge - înţelepciunea acceptă totul. Chiar şi otrava poate deveni un medicament, însă doar prin ajutorul înţelepciunii.

Corpul poate deveni un vehicul care să te transporte dincolo de trup, iar energia sexuală poate deveni o forţă spirituală. Şi ţine minte, când pui o astfel de întrebare: “Care sunt motivele pentru care acordă tantra atât de multă importanţă corpului?" - de ce întrebi? De ce?

Tu eşti născut ca trup; trăieşti ca trup, te îmbolnăveşti şi eşti tratat ca trup. Devii tânăr, îmbătrâneşti şi mori ca un corp. Vei iubi, vei face dragoste cu cineva şi vei crea alte corpuri, te vei reproduce.

Ce faci întreaga viaţă? Te păstrezi şi te îngrijeşti. Ce întreţii prin mâncare, prin apă şi prin adăpost? Corpul. Ce faci prin reproducere? Corpul este reprodus. Întreaga viaţă, 99,9 %, este îndreptată spre trup. Poţi trece mai departe, dar această călătorie trebuie făcută prin corp, de corp, trebuie să îl foloseşti. Însă de ce pui o asemenea

întrebare? - deoarece pentru tine corpul este doar un lucru exterior. Îl consideri doar un simbol al sexului.

Deci acele tradiţii care sunt împotriva sexului vor fi şi împotriva corpului. Prietenoase faţă de corp nu pot fi decât tradiţiile care nu sunt împotriva sexului. Tantra este absolut prietenoasă şi ea spune că trupul este sfânt, este sacru. Pentru tantra este un sacrilegiu să condamni trupul. Este un non-sens să spui că este păcătos sau impur. Tantra acceptă corpul - nu numai că îl acceptă, dar spune că este sfânt, pur şi inocent. îl poţi folosi şi poţi face din el un vehicul cu ajutorul căruia să treci dincolo! Acesta te ajută chiar şi după ce ai realizat transcenderea.

Dar dacă începi să lupţi cu el eşti pierdut. Când începi să lupţi cu el, vei fi din ce în ce mai slăbit şi mai bolnav. Şi în lupta aceasta vei pierde o mare posibilitate. Lupta este negativă: tantra este o transformare pozitivă. Nu lupta cu el - nu este nici o nevoie să faci aşa ceva.

Este la fel cum ai sta într-o maşină şi ai începe să te lupţi cu ea. Nu vei mai putea pleca deoarece te lupţi cu vehiculul - acesta trebuie folosit. Un conflict cu el nu va face altceva decât să îl distrugă şi apoi îţi va fi din ce în ce mai greu să te deplasezi.

Trupul este un vehicul minunat - foarte misterios şi foarte complex. Foloseşte-1 şi nu lupta cu el. Ajută-l. În momentul în care eşti împotriva sa, de fapt eşti împotriva ta. Este la fel ca şi cum un om care vrea să ajungă într-un loc anume începe să lupte cu propriile picioare şi le taie. Tantra spune să cunoşti secretele trupului. Cunoaşte-i energiile şi află cum pot fi acestea transformate - cum pot fi folosite şi direcţionate spre alte dimensiuni.

De exemplu, ia în considerare sexul, energia fundamentală din corp. În mod normal, energia sexuală este folosită doar pentru reproducere. Un trup creează un altul. Utilitatea biologică a energiei sexuale este doar pentru reproducere. Însă aceasta este doar unul din modurile în care poate fi folosită şi este o modalitate inferioară. Printr-o astfel de catalogare nu se aduce nici un fel de condamnare; Aceeaşi energie poate face şi alte acte creative. Reproducerea este un act creativ fundamental - creezi ceva. De aceea, o femeie simte o stare de bunăstare atunci când devine mamă - a creat ceva.

Psihologii spun că bărbatul nu poate da naştere unei alte fiinţe şi din această cauză el simte o nelinişte, care pentru a o îndepărta, pentru a o depăşi urmăreşte să creeze alte lucruri. Va picta sau va face ceva în care va deveni creator, prin care va deveni asemenea unei mame. Acesta este unul din motivele pentru care bărbaţii sunt mai creatori decât femeile - deoarece femeia are deja o dimensiune naturală în care poate deveni creativă. Femeile pot deveni mame şi ele pot fi satisfăcute prin acest lucru.

Bărbatului îi lipseşte această creativitate şi din acest motiv simte o nelinişte interioară. El vrea să creeze şi atunci va crea un substituent. Va picta, va dansa, va cânta. Va face ceva prin care să devină "o mamă". Energia sexuală, spun psihologii - şi tantra a spus întotdeauna acelaşi lucru - este întotdeauna sursa tuturor creaţiilor.

Deci se întâmplă ca un pictor, care se află adâncit în creaţia sa, să uite complet de sex. Când un poet este implicat în poezie, el va uita complet de sex. Nu are nevoie să îşi impună asupra sa nici un fel de abstinentă.

Doar călugării necreativi, care trăiesc în mănăstiri, îşi impun abstinenţa - pentru că dacă eşti creativ, atunci aceeaşi energie care se ducea spre sex acum se îndreaptă spre creaţie. Atunci poţi uita complet de acesta; şi nu este nici o nevoie să faci un efort pentru a uita de el. Nu poţi face nici un fel de efort pentru a uita de ceva, deoarece chiar acel efort te va face să îţi aduci aminte mereu şi mereu de ceea ce vroiai să uiţi. Este ceva zadarnic - de fapt este o sinucidere. Nu poţi încerca să uiţi nimic.

Din acest motiv, cei care se forţează să fie abstinenţi devin, din punct de vedere mentaL doar nişte "perverşi sexuali". Sexul se revoltă în minte: totul se petrece nu în corp, ci în minte. Şi este mai rău, deoarece mintea înnebuneşte complet. Orice creativitate va ajuta energia sexuala să se transforme.

Tantra spune ca dacă pătrunzi în meditaţie, atunci sexul va dispărea; acesta poate dispărea complet.

Întreaga energie este absorbită de centrii superiori - iar trupul are mulţi centri. Sexul este centrul cel mai de jos în care există omul. Cu cât energia se înalţă mai mult, cu atât vor începe să înflorească mai mulţi centri. Când aceeaşi energie ajunge la inimă, aceasta devine iubire; când aceeaşi energie ajunge şi mai sus, atunci ţi se vor deschide noi experienţe şi noi dimensiuni. Iar când aceeaşi energie urcă în vârful cel mai înalt al corpului, atunci ea ajunge la ceea ce tantra numeşte a fi *sahasrara* - la ultima chakra care se află situată la nivelul creştetului capului.

Sexul este chakra cea mai de jos, iar *sahasrara* este chakra cea mai înaltă. Energia sexuală se mişcă între ele. Aceasta poate fi eliberată din centrul sexual şi atunci tu devii cauza care reproduce o altă fiinţă. Când aceeaşi energie este eliberată din sahasrara, din cap spre cosmos, în acea clipă ai o nouă naştere. Şi aceasta este tot o reproducere, dar nu biologică. Este o "reproducere'' spirituală; atunci eşti renăscut. În India, noi obişnuim să numim o persoană "născută de două ori" - *dwij*. Acum ea are o nouă naştere.

Tantra nu face nici un fel de condamnări, are doar tehnici prin care te poţi transforma. De aceea, tantra vorbeşte atât de mult de corp - el este necesar. Corpul trebuie înţeles şi nu poţi începe decât din locul în care te afli.

3. Ai spus că iubirea te poate elibera. Dar, în mod normal, noi vedem că iubirea devine ataşament şi în loc să ne elibereze ne încătuşează mai mult. Atunci spune-ne câte ceva despre ataşament şi libertate.

Iubirea devine ataşament doar atunci când nu este iubire. Doar te păcăleai, te amăgeai. Ataşamentul rămâne realitatea; iubirea a fost doar o joacă. Deci oricând te îndrăgosteşti, mai devreme sau mai târziu vei deveni conştient că eşti doar un instrument - şi astfel începe toată mizeria. Care este mecanismul? De ce se întâmplă aşa?

Chiar acum câteva zile a venit la mine un om care se simţea foarte vinovat. Mi-a spus: "Am iubit foarte mult o femeie. În ziua în care a murit am plâns şi am suferit

foarte mult, dar am devenit brusc conştient de libertatea care mi-a apărut - m-am simţit ca şi cum am scăpat de o povară. Am respirat profund, ca şi cum aş fi fost eliberat.

În acel moment, el a devenit conştient de al doilea strat al simţirii sale. Plângea şi spunea: "Nu pot trăi fără ea. Acum viaţa va fi imposibilă şi va fi precum moartea. Dar adânc în interiorul meu am devenit conştient de faptul că mă simt bine şi că sunt liber."

Un al treilea strat a început să se simtă vinovat şi îi spunea: "Ce faci?" Se afla lângă corpul mort al iubitei sale şi a început să se simtă vinovat. M-a întrebat: "Ce s-a întâmplat cu mine? Ajută-mă. Oare am trădat-o atât de repede?"

Nu s-a întâmplat nimic; nimeni nu a trădat pe nimeni. Când iubirea devine un ataşament, aceasta devine o povară, o încătuşare. Dar de ce devine iubirea un ataşament? Primul lucru care trebuie înţeles este următorul: dacă iubirea devine un ataşament, atunci înseamnă că aceea nu era iubire. Doar te jucai, doar credeai că este iubire. De fapt, aveai nevoie de ataşament. Şi dacă pătrunzi mai adânc vei descoperi că aveai nevoie şi de sclavie.

Există o frică subtilă faţă de libertate; deşi fiecare spune că doreşte să fie liber, de fapt doreşte să fie un sclav.

Bineînţeles că fiecare vorbeşte despre libertate, dar nimeni nu are curajul să fie cu adevărat liber, iar aceasta se întâmplă deoarece în libertate eşti singur. Dacă ai curajul să fii singur, atunci şi numai atunci vei putea fi cu adevărat liber.

Dar nimeni nu are curajul să fie singur. Tu ai nevoie de cineva. De ce? Îţi este frică de singurătatea ta; te plictiseşti cu tine însuţi. Când eşti singur, nimic nu pare a avea sens. În prezenţa cuiva eşti ocupat şi creezi în jurul tău un mediu artificial.

Nu poţi trăi pentru tine însuţi şi atunci începi să trăieşti pentru altcineva. La fel se întâmplă şi cu celălalt: el sau ea nu poate trăi în singurătate şi atunci începe să caute pe altcineva. Două persoane care se tem de singurătate ajung să stea împreună şi încep să joace un joc - un joc al iubirii. Dar în interior ei caută ataşamentul, sclavia, încătuşarea.

Mai devreme sau mai târziu orice doreşti ajunge să se întâmple. Din nefericire aşa este. Orice doreşti ajunge să se întâmple. Mai devreme sau mai târziu vei obţine ceea ce ai dorit şi atunci joaca va dispărea. După ce aceasta îşi va îndeplini funcţia, va dispărea. Când ai devenit un soţ sau o soţie, când partenerii s-au transformat în sclavi, când a apărut căsătoria, iubirea va dispărea, deoarece aceasta a fost doar o iluzie prin care două persoane pot deveni sclavul unul altuia.

Nu poţi cere în mod direct sclavia; este ceva prea umilitor, nu îi poţi spune cuiva: "Devino sclavul meu." Acesta se va revolta. Nici nu poţi spune: "Vreau să devin sclavul tău" şi astfel afirmi altceva: "Nu pot trăi fără tine." Înţelesul este acelaşi şi când această dorinţă - reală - este satisfacută, atunci iubirea dispare. În acel moment vei simţi sclavia, încătuşarea şi vei începe să lupţi pentru libertate.

Ţine minte, acesta este unul dintre paradoxurile minţii: *orice ai te vei plictisi de el şi vei dori tot ceea ce nu poţi obţine*. Când eşti singur vei dori sclavia şi când o obţii vei începe să doreşti libertatea. Sclavii doresc libertatea, iar oamenii liberi doresc sclavia. Mintea se mişcă ca un pendul care trece de la o extremă la alta.

Iubirea nu se transformă în ataşament. Când se întâmplă aşa ceva, înseamnă că era nevoie de ataşament; iubirea a fost doar o momeală. De fapt căutai să prinzi un peşte numit ataşament şi iubirea era momeala prin care îl puteai prinde. Când peştele este prins, momeala este aruncată. Ţine minte acest lucru şi oricând faci ceva pătrunde adânc înăuntrul tău şi află cauza pentru care faci acel ceva.

Dacă există iubire adevărată, atunci aceasta nu va deveni niciodată ataşament. Care este mecanismul prin care iubirea devine ataşament? În momentul în care îi spui iubitei sau iubitului: "Iubeşte-mă doar pe mine" - ai început să posezi. Iar în momentul în care posezi o persoană aceasta este insultată,deoarece atunci ai transformat-o într-un lucru.

Când te posed, tu nu mai eşti o persoană, ci doar un lucru care există precum mobila din cameră - un obiect. Atunci te folosesc, eşti lucrul meu, posesiunea mea şi nu mai las pe nimeni să te folosească. Este un târg în care amândoi ne posedăm unul pe celălalt - o afacere în care nimeni altcineva nu te mai poate folosi.

Ambii parteneri sunt sclavi - eu fac din tine un sclav şi apoi tu faci din mine un sclav.

Astfel începe lupta. Eu doresc să fiu o persoană liberă şi totuşi vreau să te posed în continuare; tu vrei să obţii libertatea şi totuşi să mă posezi - iată care este lupta. Dacă te posed, atunci la rândul meu voi fi posedat de tine. Dacă nu vreau să fiu posedat, nu mai trebuie să te posed.

Între noi nu trebuie să apară posesivitatea. Trebuie să rămânem individuali şi trebuie să existăm ca o conştiinţă liberă şi independentă. Noi putem să ne apropiem, ne putem contopi, dar acolo nimeni nu mai posedă pe nimeni. Atunci nu va mai apare nici un fel de sclavie şi nici un fel de ataşament.

Ataşamentul este unul dintre cele mai urâte lucruri. Şi când spun asta nu mă refer doar la urâţenia religioasă, ci şi la cea estetică. Când eşti ataşat ţi-ai pierdut singurătatea, individualitatea: atunci ai pierdut totul. Doar pentru a te simţi bine şi doar pentru a simţi că cineva are nevoie de tine, tu pierzi totul - te pierzi pe tine.

Dar trucul este că încerci să fii liber în timp ce îl transformi pe celălalt în posesiunea ta - iar celălalt încearcă acelaşi lucru. Deci nu poseda dacă nu vrei să fii posedat.

Iisus spune: "Nu judeca şi nu vei fi judecat." Aici este acelaşi lucru: "Nu poseda şi nu vei fi posedat." Nu face pe nimeni să fie un sclav şi atunci nici tu nu vei deveni un sclav.

Aşa-zişii stăpâni sunt mereu sclavii sclavilor lor. Nu poţi deveni un stăpân al cuiva fără să devii un sclav - este imposibil.

Poţi fi un stăpân doar atunci când nimeni nu este sclavul tău. Pare ceva paradoxal şi poţi întreba: "Atunci ce mai înseamnă supremaţia? Cum pot fi eu un stăpân fără să am pe nimeni pe care să îl posed??' Dar eu îţi spun că doar atunci poţi fi

cu adevărat stăpân, doar în acel moment, nimeni nu este sclavul tău şi deci nimeni nu va încerca să facă din tine un sclav.

A iubi libertatea, a încerca să fii liber, înseamnă să ajungi la o profundă înţelegere faţă de tine însuţi. Acum ştii că îţi eşti îndeajuns. Atunci poţi dărui ceva cuiva, dar nu vei fi dependent. Doar înţeleptul poate dărui cu adevărat. Poate împărtăşi iubirea, fericirea, beatitudinea, tăcerea, dar aceasta este o dăruire şi nu o dependenţă. Dacă acolo nu este nimeni, atunci el va fi la fel de fericit ca şi înainte. Dacă acolo este cineva, atunci este la fel de bine şi va împărtăşi ceea ce are.

Când îţi realizezi centrul, conştiinţa interioară, doar atunci iubirea nu va mai deveni un ataşament. Când nu îţi cunoşti centrul, iubirea va deveni un ataşament - însă dacă te cunoşti, va deveni devoţiune. Dar mai întâi trebuie să te afli acolo ca să iubeşti - acum însă nu te afli acolo.

Buddha trecea printr-un sat şi un tânăr l-a întrebat: "Învaţă-mă cum pot să îi servesc pe alţii?"

Buddha a râs şi i-a răspuns: "Mai întâi *există*. Uită de ceilalţi. Mai întâi *fii* tu însuţi şi apoi va urma totul de la sine."

Acum tu nu exişti. Spui: "Când iubesc pe cineva, iubirea devine ataşament" - şi prin aceasta de fapt afirmi că *nu exişti*, deci orice faci va fi greşit, deoarece acolo lipseşte cel care acţionează.

Nu există punctul interior al conştientizării şi deci orice faci va fi greşit. Mai întâi ***fii*** şi apoi îţi poţi împărtăşi fiinţa şi existenţa. Iar această împărtăşire va fi iubirea. Înainte de aceasta orice faci se va transforma în ataşament.

Şi în ultimul rând: dacă lupţi împotriva ataşamentului, atunci te afli pe un drum greşit. O poţi face. Mulţi călugări şi sannyasini o fac. Ei simt că sunt ataşaţi de casele lor, de soţiile lor, de copiii lor şi se simt încătuşaţi. Atunci evadează, părăsesc casele şi tot ce au fugind în pădure, în singurătate. Dar du-te şi observă-i în noul lor mediu. Ei încep să se ataşeze de acesta.

Am vizitat un prieten care trăia în singurătate într-o pădure şi care îşi alesese un copac sub care să stea mereu; în aceleaşi împrejurimi însă mai erau şi alţi asceţi. Într-o zi s-adus să facă baie în râu. La un moment dat a apărut alt ascet care s-a aşezat chiar sub copacul său şi a început să mediteze.

Prietenul s-a întors de la râu şi l-a dat la o parte de sub copac pe ascet spunându-i: "Acesta este copacul meu. Du-te şi caută altul. Nu poate sta nimeni sub copacul meu." Acest om îşi părăsise casa, soţia, copiii. Acum însă copacul a devenit noua sa posesiune - nu are voie nimeni să mediteze sub copacul său.

Nu poţi scăpa foarte uşor de ataşament. Acesta ia mereu forme noi. Te poţi păcăli că nu îl mai ai, dar se află tot acolo. Deci nu lupta cu ataşamentul, ci doar încearcă să îl înţelegi. Şi apoi descoperă-i cauza profundă: ataşamentul există deoarece tu nu te afli acolo.

În interior, sinele tău este atât de absent încât încerci să te agăţi de orice pentru a te simţi în siguranţă. Nu eşti înrădăcinat şi încerci să îţi faci rădăcini din orice. Când eşti înrădăcinat în tine, când ştii cine eşti, când cunoşti ce este această fiinţă şi îţi cunoşti Sinele, atunci nu te vei mai agăţa de nimeni.

Nu înseamnă că nu vei iubi. De fapt, doar atunci poţi iubi cu adevărat, deoarece atunci este posibilă dăruirea - fără condiţionări şi aşteptări. Tu doar împărtăşeşti ceea ce ai din abundenţă.
Această dăruire şi împărtăşire este iubire. Iar când această abundenţă devine un potop, când prin iubirea ta îmbrăţişezi întregul univers şi atingi stelele, când în iubirea fiinţei tale Pământul şi întregul Univers este îmbăiat, atunci apare devoţiunea.

21. TREI TEHNICI LEGATE DE PRIVIRE

14.XII. 1972, Bombay

SUTRE:

30. Cu ochii închişi, observă-ţi în detaliu fiinţa interioară. Astfel, vei vedea adevărata ta natură.
31. Priveşte un vas fără să îi vezi marginile sau materialul. În câteva momente devino conştient.
32. Priveşte ca pentru prima oara o persoană frumoasă sau un obiect obişnuit.

Tehnicile din seara aceasta se ocupă de privire. Înainte să începem să le discutăm trebuiesc înţelese câteva lucruri despre ochi. Primul lucru: ochii sunt partea

cea mai non-corporală din trupul uman. Ei sunt materiali, dar simultan sunt şi imateriali. Ochii sunt punctul de întâlnire dintre tine şi corp. Nicăieri în altă parte nu există o întâlnire la fel de profundă.

Tu şi corpul sunteţi foarte separaţi, între voi există o mare distanţă. Dar în ochi te afli cel mai aproape de corp şi corpul este cel mai aproape de tine. Din acest motiv, ochii pot fi folosiţi pentru călătoria interioară. O singură săritură şi poţi ajunge imediat la sursă. Acelaşi lucru nu este posibil dacă pleci de la mână sau inimă, nu este posibil din nici o altă parte a corpului. Va trebui să călătoreşti mult; distanţa este foarte mare. însă de la ochi este uşor de penetrat în interior. De aceea ochii au fost mereu folosiţi în practicile religioase tantrice şi yoghine.

Motivul este faptul că acolo eşti cel mai aproape. Dacă te poţi uita profund în ochii cuiva, atunci vei putea descoperi străfundurile sale. Omul nu este la fel de prezent nicăieri în altă parte a corpului. Este o artă să poţi privi în ochii cuiva, iar această artă o vei putea învăţa doar după ce ai reuşit să pătrunzi în interiorul tău, prin ochii tăi; altminteri nu poţi privi. Dacă nu ai privit în tine prin proprii ochi, nu poţi privi nici în ochii altcuiva. Însă dacă cunoşti cum să faci acest lucru, atunci poţi descoperi străfundurile altei persoane.

Din acest motiv, doar în iubire cineva poate privi în ochii persoanei iubite Altminteri celălalt se va simţi ofensat. Atunci treci pe un teritoriu interzis.

La corp te poţi uita, aici nu este nimic interzis. Însă în momentul în care priveşti în ochii cuiva, atunci pătrunzi pe un teritoriu interzis, pătrunzi în individualitatea sa, intri în el fără să fii invitat. De aceea există o limită de timp pentru o astfel de privire. Ţi se poate permite să priveşti maxim trei secunde, după care trebuie să îţi muţi privirea; altminteri celălalt se va simţi ofensat. Privirea este violentă, deoarece prin ea poţi descoperi secretele interioare a celeilalte persoane.

Doar când iubeşti poţi privi în ochii persoanei iubite, deoarece în iubire nu mai sunt păstrate nici un fel de secrete. Acum eşti deschis faţă de celălalt şi celălalt este mereu invitat să pătrundă în tine. Iar când doi iubiţi se privesc în ochi, nu va exista doar o întâlnire trupească. Deci al doilea lucru ce trebuie ţinut minte este următorul: prin ochi poţi avea o licărire a minţii, a sufletului, a conştiinţei.

De aceea faţa unui orb nu este vie. Ochii sunt lumina feţei; ei sunt cei care o luminează şi îi dau acesteia o vitalitate interioară. Când ochii nu mai sunt, atunci feţei îi va lipsi vitalitatea, viaţa. Un orb este închis. Din acest motiv orbii sunt foarte secretoşi. Dacă îi spui un secret unui orb, atunci te poţi baza pe el; îl va păstra şi va fi dificil pentru cineva să îşi dea seama dacă acesta cunoaşte sau nu un secret. ,

De exemplu, călătoreşti într-un tren fără bilet. Ochii te vor trăda. Acesta este un secret pe care îl cunoşti numai tu. Însă ochii vor avea o licărire diferită şi vei privi în mod calitativ diferit pe oricine intră în vagonul în care te afli. Dacă celălalt poate înţelege calitatea privirii tale, atunci acesta ar descoperi imediat faptul că nu ai bilet. Privirea însă îţi va fi diferită atunci când călătoreşti cu bilet.

Privirea ta va dezvălui faptul că ascunzi un secret. Şi este foarte dificil să controlezi ochii. De aceea, nu oricine poate deveni detectiv, deoarece cerinţa de bază

şi practica unui detectiv constă în antrenarea ochilor. Ochii săi nu trebuie să dezvăluie nimic sau trebuie să dezvăluie chiar contrariul. Când călătoreşte fără bilet, ochii trebuie să arate că el are bilet. Aceştia sunt foarte dificil de controlat, deoarece nu fac parte din categoria organelor ce pot fi voluntar controlate.

Se fac multe experimente asupra ochilor. Cineva este celibatar şi spune că nu are nici un fel de atracţie pentru femei, însă ochii săi vor dezvălui adevărul. El poate că ascunde faptul că încă mai este atras de femei. Dacă în cameră intră o femeie frumoasă poate că nici măcar nu se uită la ea, dar ochii vor dezvălui totul. Acolo va exista un efort, o suprimare care va fi dezvăluită prin ochi: pupilele i se vor mări. Pupilele se măresc imediat pentru a putea cuprinde chipul femeii. Şi nu poţi face nimic în legătură cu aceste pupile, deoarece acestea acţionează involuntar. Este absolut imposibil să le controlezi.

Deci al doilea lucru care trebuie ţinut minte este faptul că ochii sunt uşile care duc spre secretele tale interioare. Dacă cineva vrea să afle secretele tale, atunci ochii sunt uşile prin care se poate face acest lucru. Dacă nu ştii cum să îi încui, atunci vei deveni vulnerabil. Când vrei să pătrunzi în lumea secretelor tale, în viaţa ta intimă, atunci va trebui să te foloseşti de ochi; va trebui să lucrezi asupra lor şi apoi poţi pătrunde înăuntru.

În al treilea rând, ochii se află într-o mişcare constantă care are un ritm propriu, un sistem şi un mecanism propriu. Ochii nu se mişcă la întâmplare sau haotic. Au un ritm al lor şi acest ritm arată multe lucruri. Dacă ai în minte un gând sexual ei se mişcă diferit - au un ritm diferit. Poţi spune ce gând există în minte doar privind ochii cuiva. Ei se mişcă diferit atunci când ai în interior un gând sau o senzaţie a foamei.

Acum se poate penetra chiar şi în vise. Mişcările ochilor pot fi înregistrate în timp ce dormi. Şi ţine minte că în vis ochii se mişcă similar ca în starea de veghe. Dacă visezi o femeie goală, acest lucru poate fi observat după mişcarea ochilor. Sunt aparate care pot înregistra mişcarea ochilor: REM - mişcări rapide ale ochilor. Ele pot fi înregistrate pe un grafometru la fel cum se înregistrează o electrocardiogramă. A doua zi ţi se poate spune când ai visat şi când nu, deoarece ochii se mişcă numai în momentul când visezi. În somnul profund rămânând nemişcaţi. Dacă priveşti la un film ochii se mişcă. La fel este şi în cazul visului: ei văd ceva. Urmăresc imaginile filmului. Pentru ochi nu există nici o diferenţă între un film real văzut pe un ecran de cinema şi un film văzut în vis.

Aceste aparate REM pot spune cât timp ai visat, deoarece ochii îşi opresc mişcarea atunci când nu visează. Multe persoane spun că nu visează niciodată. Dar de fapt nu mai ţin bine minte visele. Nu îşi pot aminti şi atât. Visează, dar nu îşi amintesc.

De ce se mişcă ochii atunci când visezi? Şi de ce încetează mişcarea când visul se opreşte? Fiecare mişcare a ochilor este asociată cu un gând, cu un proces al gândirii. Când există gândire, atunci ei se vor mişca. Altminteri nu au nevoie să se mişte.

Ţine bine minte şi acest al treilea punct: mişcarea ochilor şi procesul gândirii sunt asociate. De aceea, dacă îţi opreşti mişcarea ochilor, atunci procesul gândirii se va opri şi el imediat. Sau dacă opreşti procesul gândirii, atunci se va opri în mod automat şi mişcarea ochilor.

Şi încă un punct, al patrulea. Ochii trec întotdeauna de la un obiect la altul - de la A la B, de la B la C. Mişcarea este chiar natura lor. Este la fel ca mişcarea unui râu, curgerea este natura sa. Datorită acestei mişcări ei sunt atât de vii! Mişcarea înseamnă viaţă.

Poţi încerca să îţi opreşti ochii asupra unui anumit obiect şi poţi să îi forţezi să nu se mai mişte. Nu poţi opri mişcarea, dar poţi opri ochii: înţelege bine această distincţie. Îţi poţi fixa ochii asupra unui punct - asupra unui punct pe perete. Poţi privi fix la acest punct; îi poţi opri, dar mişcarea este natura lor. Atunci nu vor mai trece de la A la B pentru că tu i-ai forţat să rămână la A. În această situaţie se produce un fenomen foarte ciudat.

Când nu le mai permiţi să treacă de la A la B, atunci mişcarea se va produce din exterior spre interior. Ei se pot mişca de la A la B, iar dacă nu le permiţi să facă această mişcare exterioară, atunci ei se vor îndrepta spre interior. Mişcarea este natura lor, au nevoie de ea. Dacă îi opreşti brusc şi nu le mai permiţi să se îndrepte în afară, atunci se vor mişca spre interior.

Deci există două posibilităţi. Una din mişcări este cea exterioară - de la A la B - care decurge în mod natural.

Dar mai există şi o altă posibilitate – să nu le permiţi trecerea de la un obiect la altul. Atunci vor sări de la obiectul exterior la conştiinţa interioară, vor începe curgerea în interior. Ţine minte aceste patru puncte şi apoi îţi va fi foarte uşor să înţelegi aceste tehnici.

30. Cu ochii închişi, observă-ţi în detaliu fiinţa interioară. Astfel vei vedea adevărata ta natură.

Ochii închişi.... Închide ochii. Dar nu este îndeajuns doar să îi închizi. Prin închidere totală se înţelege oprirea totală a mişcărilor; altminteri ochii vor continua să vadă ceea ce se află în exterior. Vei vedea lucruri chiar şi ţinând ochii închişi - vei vedea imagini. Nu vor exista lucruri reale, doar nişte idei, nişte imagini, nişte amintiri - acestea vor începe să curgă. Ele fac parte însă tot din exterior şi deci ochii tăi nu sunt total închişi. Să îi închizi total înseamnă să nu mai vezi nimic.

Înţelege diferenţa. Îţi poţi închide ochii; este foarte uşor şi fiecare om face asta în fiecare clipă. Noaptea înainte de culcare îi închizi, dar asta nu îţi va dezvălui natura ta interioară. Închide-i astfel încât să nu mai vezi nimic - nici un obiect exterior, nici o imagine a unui obiect exterior, ci doar o întunecime, ca şi cum ai fi orbit. Nu trebuie să existe doar o orbire faţă de realitate, ci şi o orbire faţă de realitatea visului, faţă de visare.

Acest lucru trebuie practicat. Nu se poate face instantaneu, este nevoie de o perioadă de practică. Vei avea nevoie de un antrenament îndelungat. Închide ochii. Oricând simţi că este uşor şi că ai timp, închide-i şi apoi opreşte orice mişcare a lor.

Simte! Nu le permite nici un fel de mişcare, opreşte-i. Simte-i ca şi cum ar fi devenit două bucăţi de piatră şi apoi lasă-i să rămână "împietriţi". Nu mai acţiona; doar stai, rămâi acolo. Brusc, într-o zi, vei deveni conştient că priveşti înăuntrul tău.

Poţi să ieşi afară din această clădire, te poţi învârti în jurul ei şi o poţi privi, dar este doar o privire exterioară. Apoi poţi intra în această cameră, poţi sta aici şi poţi privi - aceasta este o privire din interior. Când eşti afară vezi zidurile, însă doar o parte a lor, cea exterioară. Înăuntru fiind, zidurile sunt aceleaşi, dar acum vei vedea interiorul lor.

Tu ţi-ai văzut corpul doar din exterior. L-ai văzut în oglindă sau ţi-ai văzut mâinile, dar nu ştii ce se află în interiorul corpului. Nu ai intrat niciodată în sinele tău; nu ai fost niciodată în centrul corpului şi fiinţei, nu ai privit niciodată ce se află acolo, interiorul îţi este necunoscut.

Această tehnică te va ajuta să priveşti în interior, lucru care îţi va transforma întreaga conştiinţă, existenţa ta totală - dacă poţi privi din interior, atunci vei fi transformat. Această falsă identitate "eu sunt corpul" se datorează numai faptului că noi privim corpurile din exterior. Dacă poţi privi din interior, atunci privitorul devine diferit. Şi astfel îţi poţi mişca conştiinţa în trup, începând de la degetele picioarelor până la cap; acum te poţi plimba în interior. Şi odată ce devii capabil să priveşti şi să te plimbi înăuntru, nu îţi va fi dificil să ieşi afară.

Odată ce ştii cum să te mişti, în clipa în care ştii că eşti separat de corp, eşti eliberat de o mare încătuşare. În această clipă, pentru tine nu mai există forţa gravitaţiei; nu mai ai nici o limită. Libertatea absolută este a ta. Poţi ieşi afară din corp; poţi ieşi, poţi intra. Şi atunci trupul devine doar un lăcaş.

Închide ochii, priveşte-ţi fiinţa interioară în detaliu şi treci de la membru la membru. îndreaptă-te spre degetul mare de la picior. Uită de întregul corp şi du-te doar la acest deget. Stai acolo şi priveşte. Apoi mişcă-te prin picioare şi urcă prin fiecare organ şi membru al trupului. Se vor produce multe.

Nici nu îţi poţi închipui cât de sensibil îţi va deveni corpul - va fi un vehicul senzitiv. Când vei atinge pe cineva te vei putea duce cu toată fiinţa în mână, iar acea atingere va deveni transformarea însăşi. Asta este ceea ce se înţelege prin atingerea maestrului: el poate, de exemplu, să existe total în mână şi să rămână centrat acolo. Dacă poţi fiinţa oriunde în corp, atunci acea parte devine vie - devine atât de vie încât nici nu îţi poţi închipui ce se poate întâmpla. Când poţi pătrunde total în ochi şi apoi priveşti în ochii altcuiva, vei putea pătrunde în el; vei pătrunde în adâncurile sale.

Psihanaliştii folosesc psihanaliza pentru a pătrunde în interior. Pentru aceasta le trebuie unul, doi sau trei ani.... O pierdere de timp. Viaţa este atât de scurtă încât este un non-sens să pierzi trei ani de zile doar pentru a analiza mintea cuiva. Şi chiar după aceea nu poţi şti sigur dacă analiza este sau nu completă. De fapt, doar bâjbâi prin întuneric. Orientul a realizat această introspecţie cu ajutorul ochilor.Nu este nevoie să cercetezi atât de mult timp o persoană. Acelaşi efect poate fi atins printr-o penetrare totală în ochii săi, atunci îi atingi străfundurile şi vei cunoaşte lucruri de care nici ea însăşi nu are habar.

Maestrul are multe de făcut. Iată unul dintre ele: el trebuie să te analizeze, să pătrundă adânc în tine, să penetreze în tărâmurile întunecate care nu îţi sunt cunoscute. Iar când îţi spune că ceva anume este ascuns în tine, nu îl vei crede. Cum l-ai putea crede? Nu eşti conştient. Cunoşti doar o parte a minţii tale - un fragment foarte mic care se află la suprafaţă, cunoşti doar primul strat. Dincolo de acesta mai sunt ascunse alte nouă straturi care îţi sunt străine, dar prin ochi este posibilă penetrarea.

Închide ochii; *observă-ţi în detaliu fiinţa interioară*. Prima parte, cea exterioară, a acestei tehnici este aceea de a privi corpul în interior - din centrul interior. Stai şi priveşte. Vei fi separat de trup, deoarece observatorul nu este niciodată observatul. Observatorul este diferit de obiect.

Dacă îţi poţi vedea total corpul din interior, atunci nu te va mai acapara niciodată iluzia că tu eşti corpul. Atunci vei rămâne diferit - total diferit: vei fi înăuntrul său, dar nu vei fi el; în trup, dar nu trupul. Aceasta este prima parte. Apoi te poţi mişca, eşti liber să te mişti. Odată ce te-ai eliberat de acea falsă identitate, eşti liber să te mişti. Te vei putea mişca în minte - adânc înăuntrul ei. Vei putea penetra celelalte nouă straturi din interior pe care nu le-ai cunoscut niciodată.

Aceasta este peştera interioară a minţii. Când pătrunzi în această cavernă, te vei separa de minte. În acea clipă vei vedea că mintea este şi ea tot un obiect la care poţi privi. *Observă-ţi în detaliu fiinţa interioară* - înseamnă chiar penetrarea în minte Trebuie să pătrunzi în ea şi în corp - acestea trebuiesc privite din interior. Atunci vei fi martorul care nu mai poate fi pătruns.

Observatorul este miezul cel mai interior: acela eşti tu. Ceea ce poate fi penetrat şi văzut nu eşti tu.

Când ai ajuns la ceea ce nu mai poate fi pătruns, la ceea ce nu mai poate fi observat, la acel ceva în care nu te mai poţi mişca, atunci ai ajuns la Sinele real. Sursa nu o poţi observa - ar fi absurd.

Dacă cineva afirmă: "Mi-am observat sinele" - aşa ceva este absurd. De ce? Deoarece sinele martor nu poate fi observat. Cel care a observat este martorul. Tu nu eşti ceea ce poţi vedea; nu eşti ceea ce poţi observa; nu eşti ceea ce poţi conştientiza.

Dar apare un punct, dincolo de minte, unde doar exişti. Acum nu îţi mai poţi diviza existenţa în două: obiect şi subiect. Acolo este doar o simplă subiectivitate, doar o observare. Acest lucru este foarte dificil de înţeles prin intelect, deoarece în acea stare dispare intelectul şi toate categorisirile sale.

Datorită acestei dificultăţi logice, Charvaka - fondatorul unuia dintre sistemele filosofice cele mai logice din lume - spune că nu poţi cunoaşte sinele; nu există cunoaştere de sine. Şi datorită faptului că nu există cunoaştere de sine, atunci cum ai putea afirma că există un sine? Orice cunoşti nu este sinele. Cunoscătorul este sinele şi nu cunoscutul, deci nu poţi spune în mod logic: "Eu mi-am cunoscut sinele." Este absurd, ilogic. Cum ai putea să îţi cunoşti sinele? Atunci cine va fi cunoscătorul şi cine va fi cunoscutul? Cunoaşterea înseamnă o dihotomie, o divizare între subiect şi obiect, între cunoscut şi cunoscător.

De aceea, Charvaka spune că toţi cei pare afirmă că şi-au cunoscut sinele vorbesc prostii. Cunoaşterea de sine este imposibilă deoarece sinele este cunoscătorul. Acesta nu poate fi redus la ceea ce este cunoscut, nu poate fi transformat în cunoscut.

Atunci, spune Charvaka, dacă nu îţi poţi cunoaşte sinele, cum poţi afirma că există un sine? Cei care nu cred în existenţa unui sine sunt denumiţi *anatmavadin*. Ei spun că nu există nici un sine - ceea ce nu poate fi cunoscut nu există. Şi din punct de vedere logic au dreptate. Dacă logica ar înseamna totul, atunci au dreptate. Însă acesta este misterul vieţii - logica este doar începutul şi nu sfârşitul. Va veni un moment când logica încetează a mai exista, dar tu nu încetezi. Într-un moment anume va dispărea, dar tu vei fi încă acolo. Viaţa este ilogică. De aceea, este foarte dificil de înţeles esenţa mesajului care afirmă că doar martorul rămâne.

De exemplu, există o lampă în cameră şi vezi multe obiecte în jurul tău. Când lampa este stinsă, atunci se aşterne întunericul şi nu mai vezi nimic. Când este aprinsă, apare lumina şi poţi observa totul. Dar ai observat ceva? Dacă în cameră nu există nici un fel de obiecte, vei reuşi să vezi lumina lămpii? Nu vei fi capabil, deoarece pentru ca ea să fie văzută trebuie să fie reflectată de ceva. Trebuie să se lovească de un obiect. Razele sale trebuie să întâlnească un obiect, apoi vor fi reflectate şi după aceea ele vor ajunge la ochii tăi. Deci mai întâi, vezi obiectele şi după aceea realizezi că acolo este şi lumină. Când aprinzi o lampă sau o lumânare, nu lumina este văzută prima. Mai întâi observi obiectele şi datorită lor ajungi să cunoşti lumina.

Oamenii de ştiinţă spun că dacă nu ar exista nici un obiect, atunci lumina nu ar putea fi văzută. Priveşte cerul: acesta pare albastru, dar nu este. Pare albastru deoarece acolo nu există nici un fel de obiecte. Acele raze nu se pot reflecta pentru ca apoi să vină la ochii lăi. Dacă pătrunzi în spaţiu vei întâlni numai întunericul.

Bineînţeles că razele de lumină vor trece pe lângă tine, dar acolo va fi întuneric. Pentru a cunoaşte lumina sunt necesare obiectele.

Charvaka spune că, dacă ajungi în interior la un punct în care a mai rămas doar martorul şi nimic altceva, atunci cum îl mai poţi cunoaşte pe acesta? Pentru a observa un lucru este nevoie de un obiect; doar atunci poţi cunoaşte martorul. Din punct de vedere logic şi ştiinţific el are dreptate. Dar din punct de vedere existenţial, nu are dreptate.

Cei care pătrund cu adevărat în interior ajung la un punct în care nu mai există nici un fel de obiect, acolo rămâne doar conştiinţa Fiinţei. Tu eşti, dar acolo nu mai este nimic de văzut - a rămas doar Văzătorul. Doar o simplă subiectivitate fără nici un obiect în jurul ei. În momentul în care ai ajuns la acest punct, ai intrat în esenţa Fiinţei, a Existenţei. Sau o poţi denumi alfa - începutul, sau omega - sfârşitul. Este amândouă, alfa şi omega. Aceasta este numită "cunoaşterea-de-sine".

Lingvistic, cuvântul nu este corect, deoarece despre ea nu se poate spune nimic. Limbajul devine neputincios atunci când pătrunzi în lumea unicităţii şi a unităţii. Limbajul are sens doar când te afli în lumea dualităţii. Are sens aici, deoarece a fost creat aici, face parte din această lume dualistă. Însă atunci când pătrunzi în non-dual devine lipsit de sens. De aceea, cei care au cunoscut au rămas tăcuţi - sau chiar dacă

au afirmat ceva s-au grăbit apoi să adauge că este doar ceva simbolic şi că orice ar spune nu este adevărat, este ceva fals.

Lao Tzu afirmă că ceea ce poate fi spus nu poate fi adevărat, iar ceea ce este adevărat nu poate fi spus. El a rămas tăcut; o mare parte din viaţă nu a mai scris nimic. El spunea: "Dacă afirm ceva va fi neadevărat, deoarece nimic nu poate fî spus despre tărâmul unde rămâne doar Unul."

Cu ochii închişi, observă-ţi în detaliu fiinţa interioară - şi corpul şi mintea. *Astfel, vei vedea adevărata ta natură*. Priveşte-ţi mintea şi trupul, structura ta. Şi ţine minte, ele nu sunt două lucruri. Mai degrabă tu eşti amândouă: corp-minte - psihosomatic. Mintea este partea mai fină a corpului şi corpul este partea mai grosieră a minţii.

Dacă poţi deveni conştient de structura trup-minte, atunci devii eliberat de structură, devii eliberat de vehicul, devii diferit. Şi această cunoaştere este adevărata ta natură. Aceasta eşti cu adevărat. Corpul va muri, dar acea natură reală nu moare niciodată. Natură adevărată este eternă. De aceea, natura ta adevărată nu este nici numele şi nici forma ta. Există dincolo de ele.

Deci cum să practici această tehnică? Este nevoie de o închidere totală a ochilor. Dacă te hotărăşti să o încerci, atunci închide ochii şi opreşte-le orice mişcare. Lasă-i să devină precum pietrele. Nu le permite nici un fel de mişcare. Brusc într-o zi, în timp ce o practici, se va întâmpla să poţi privi în interior. Aceiaşi ochi care priveau mereu numai în afară vor privi în interior şi vei avea o licărire a interiorului.

Atunci nu va mai fi nici un fel de dificultate. Odată ce ai străfulgerarea interiorului, vei şti ce să faci şi cum să te mişti. Doar prima licărire este dificilă. După aceasta vei prinde şmecheria şi în orice moment îţi poţi închide ochii. Îi faci extatici şi poţi pătrunde în tărâmul interior.

Buddha era în ultima zi a vieţii sale şi le-a spus discipolilor săi că aceasta este ultima şansă când mai pot întreba ceva. Aceştia plângeau spunând: "Tu ne-ai spus atât de multe. Acum nu a mai rămas nimic de întrebat."

Buddha avea un obicei să întrebe mereu de trei ori. Nu întreba niciodată doar o singură dată. Punea aceeaşi întrebare de trei ori. Mulţi au fost curioşi: "De ce întrebi mereu ceva de trei ori?" A răspuns: "Pentru că omul este atât de inconştient, atât de neatent, încât este foarte probabil ca prima oară să nu audă întrebarea, iar a doua oară poate că nu este atent la ea."

El i-a întrebat de trei ori pe discipolii săi, pe călugării săi, *bhikkhu*s, iar aceştia au răspuns de fiecare dată: "Acum nu mai vrem să te întrebăm nimic. Tu ne-ai spus foarte multe."

După aceasta, a închis ochii şi a zis: "Dacă nu aveţi nimic să mă întrebaţi, înainte ca moartea să pătrundă în acest corp eu va trebui să plec din el. Înainte să apară moartea eu îl voi părăsi."

A închis ochii. Aceştia au devenit statici şi el a început să curgă. Se spune că pătrunderea sa în interior a fost realizată în patru etape. În prima, a închis ochii; a doua, ochii i-au devenit statici, acolo nu mai exista nici un fel de mişcare. Dacă ar fi

fost conectat la un aparat care să măsoare mişcarea ochilor săi, acesta nu ar mai fi putut înregistra nimic. Ochii i-au devenit statici - aceasta a fost a doua parte. În a treia - el şi-a privit corpul; iar în a patra - şi-a privit mintea.

Aceasta a fost toată călătoria. Înainte ca moartea să apară, el se afla deja în centrul său, în sursa sa originară. De aceea, aceasta nu este numită moarte: noi o numim nirvana şi aici este o diferenţă. O numim nirvana - stingere - şi nu moarte. În mod normal noi murim deoarece moartea ne apare nouă, ni se întâmplă nouă. Însă lui Buddha nu i-a apărut moartea. Înainte ca moartea să îşi facă apariţia el se întorsese deja în sursă.

Moartea s-a produs doar pentru corp-Buddha nu a fost găsit acolo.În tradiţia budistă se spune că el nu a murit niciodată. Moartea nu l-a putut prinde. Aceasta l-a urmărit, aşa cum urmăreşte pe oricine, dar nu l-a putut prinde; el a păcălit moartea. Poate că râdea-stând undeva deoparte, privind cum moartea a înşfacat doar un corp inert.

Tehnica pe care o discutăm este la fel. Împarte-o în patru şi mişcă-te. Iar când ai deja o licărire totul devine foarte uşor şi foarte simplu. Atunci, în orice moment, poţi pătrunde în interior şi în exterior, poţi intra şi ieşi la fel cum intri şi ieşi din casă...intri şi ieşi.

31. Priveşte un vas fără să îi vezi marginile sau materialul. În câteva momente devino conştient.

Priveşte orice. Un vas sau orice alt obiect, dar priveşte atent, acordă-i privirii tale o calitate diferită. Priveşte un vas fără să îi vezi marginile sau materialul. Priveşte un obiect, dar păstrează aceste două condiţii... Nu privi marginile sale, priveşte-l ca pe un întreg. În mod normal, noi privim parţial. Poate nu facem acest lucru în mod conştient, dar noi privim pe părţi. Dacă mă uit la tine, mai întâi îţi văd faţa, apoi spatele şi apoi restul corpului. Priveşte un obiect ca pe un întreg şi nu îl divide în fragmente. De ce? Pentru că atunci când faci asta ochii au posibilitatea să treacă de la o parte la alta. Priveşte un obiect ca pe un întreg. O poţi face.

De exemplu, eu îi pot privi pe toţi cei prezenţi aici în două feluri: pot porni dintr-o parte începând să îl privesc pe A, apoi pe B, pe urmă pe C şi tot aşa. Când mă uit la A, atunci B şi C nu sunt prezenţi - sau îi percep doar ca pe ceva confuz, ei nu sunt în atenţia mea. Când mă uit la B, atunci îl pierd pe A. Când mă uit la C, atunci A-ul a dispărut complet - acesta nu se mai află deloc în atenţia mea. Dar mai pot să privesc întregul grup fără să divid nimic, fără să împart totul în nişte individualităţi, în nişte unităţi, îi pot lua ca pe un întreg.

Încearcă. Mai întâi priveşte un obiect pe fragmente. Apoi, brusc, priveşte acel obiect ca pe un întreg; nu îl divide. Când priveşti un obiect ca pe un întreg ochii nu mai au nevoie să se mişte. Pentru a nu le da nici o posibilitate de mişcare, aceasta a fost o condiţie: priveşte un obiect total, ca pe un întreg. Şi în al doilea rând, priveşte-1 fără să vezi materialul său. Dacă vasul este din lemn, atunci nu privi lemnul, vezi doar vasul, doar forma sa. Nu privi substanţa.

Poate fi din aur, poate fi din argint - doar observă-l. Nu privi la materialul din care este făcut, priveşte doar forma. Primul lucru este să îl priveşti ca pe un întreg. Al doilea este să îl priveşti ca pe o formă şi nu ca pe o substanţă. De ce? Deoarece

substanţa este partea materială şi forma este partea spirituală, iar tu trebuie să treci de la material la non-material.

Încearcă această tehnică. O poţi face chiar şi cu persoane. Vezi un bărbat sau o femeie - priveşte totalitatea acelei persoane. La început vei avea o senzaţie ciudată deoarece nu eşti obişnuit cu aşa ceva, dar la sfârşit va fi ceva minunat. Şi atunci nu te gândi dacă corpul este frumos sau nu, dacă este alb sau negru, dacă este bărbat sau femeie. Nu te gândi la asta, ci doar priveşte forma. Uită de substanţă şi priveşte doar forma.

În câteva momente devino conştient. Continuă să priveşti forma ca pe un întreg. Nu le permite ochilor să aibă nici un fel de mişcare. Nu începe să te gândeşti la material. Ce se va întâmpla? Vei deveni brusc conştient de Sine. Priveşti ceva şi devii brusc conştient de sinele tău. De ce? Deoarece atunci pentru ochi nu mai există nici o posibilitate de a se mişca în exterior. Forma este privită ca un întreg şi deci acum nu mai poţi trece la diferite părţi ale ei. Materialul a dispărut şi acolo nu a rămas decât forma pură. Acum nu mai te poti gândi la aur, argint, lemn, etc.

O formă este doar o formă. Nu este posibilă nici un fel de gândire asupra ei. O formă este doar o formă; nu te poţi gândi la ea. Dar faţă de materie, de exemplu dacă este din aur, poţi gândi multe lucruri despre ea. Poate că îţi va plăcea şi vei dori să o furi, să o vinzi sau te poţi gândi 1a valoarea pe care o are - sunt posibile multe lucruri. Asupra unei simple forme nu te poţi gândi. Forma opreşte gândirea. Şi acolo nu mai există nici o posibilitate de a trece de la o parte la alta; acum priveşti un întreg.

Rămâi cu acest întreg şi cu forma. Atunci vei deveni brusc conştient de tine - deoarece acum ochii nu se mai pot mişca în exterior. Iar ei trebuie să se mişte, aceasta este natura lor. Deci privirea se va îndrepta spre tine însuţi. Ea se va întoarce acasă şi vei deveni brusc conştient de sinele tău Această conştientizare a propriului sine este unul dintre cele mai extatice momente posibile.

Când vei fi conştient pentru prima dată de propriul tău sine, acest lucru îţi va aduce o fericire şi o beatitudine pe care nu o poţi compara cu nimic din tot ceea ce ai cunoscut.

De fapt, devii pentru prima oară sinele tău; pentru prima oară tu ştii că exişti. Atunci într-o scurtă străfulgerare este revelată Fiinţa ta.

Dar de ce se întâmplă? Poate că ai văzut în unele cărţi pentru copii - sau în anumite tratate psihologice - dar cred că oricine a văzut un desen, în care se vede o femeie bătrână şi în aceleaşi linii este ascunsă şi figura unei femei tinere şi frumoase. Este doar un simplu desen, dar în el sunt două figuri: o femeie bătrână şi una tânără.

Priveşte la o astfel de fotografie; nu poţi deveni simultan conştient de ambele figuri. Poţi deveni conştient doar de una din ele. Dacă ai devenit conştient de figura bătrânei, atunci nu mai poţi vedea unde se ascunde figura celei tinere. Şi dacă vrei să o vezi, atunci chiar efortul pe care îl depui va fi o barieră în calea descoperirii ei. Deoarece ai devenit conştient de figura femeii bătrâne, aceasta a devenit un lucru fix

în ochii tăi. Prin acest lucru fix încerci să găseşti femeia tânără. Este imposibil. Pentru ca s-o descoperi va trebui să cunoşti o şmecherie.

Doar priveşte fix la figura femeii bătrâne şi uită de cea tânără. Priveşte la femeia bătrână, la chipul ei. Priveşte fix! Continuă să priveşti. Brusc ea va dispărea şi vei deveni conştient de figura femeii tinere. Când încerci să o descoperi nu vei reuşi. Acest gen de desene se dau copiilor spunându-li-se să descopere cele două imagini ascunse. Atunci ei încep să caute, încearcă să găsească - şi nu reuşesc să vadă decât una tocmai datorită faptului că încearcă să o găsească pe cea de-a doua.

Şmecheria nu constă în faptul de a încerca să o găseşti, doar priveşte fix la una din figuri şi vei deveni conştient. Uită de cealaltă figură, nu este nici o nevoie să te gândeşti la ea. Ochii tăi nu pot rămâne doar într-un singur punct şi deci dacă priveşti fix la figura bătrânei, atunci ei vor obosi şi brusc se vor muta de pe acea figură, iar în această mişcare vei deveni conştient de cealaltă figură care se afla ascunsă în aceleaşi linii cu chipul bătrânei. Dar miracolul constă tocmai în faptul că, atunci când devii conştient de femeia tânără nu mai poţi vedea figura femeii bătrâne. Însă acum ştii că sunt amândouă acolo.

La început poate că nu ai crezut că în acelaşi desen este ascunsă şi figura unei femei tinere, dar acum ştii. Acum ştii că există şi figura unei femei bătrâne - pe aceasta ai văzut-o prima - dar în timp ce o vezi pe cea tânără nu o poţi vedea şi pe cea bătrână. Şi dacă devii conştient de figura bătrânei, atunci o vei pierde pe cea a tinerei. Nu pot fi văzute ambele simultan; le poţi vedea doar pe rând.

Acelaşi lucru se întâmplă şi în cazul privirii exterioare şi interioare. Nu le poţi avea pe amândouă deodată. Când priveşti un vas sau orice alt obiect, atunci priveşti în exterior: conştiinţa se mişcă în afară, râul curge. Acum eşti focalizat asupra vasului. Continuă să priveşti acel vas. Această privire fixă îţi va crea posibilitatea să pătrunzi în interior. Ochii îţi vor obosi şi vor dori să se mişte. Atunci râul, nemaiavând unde să curgă în exterior, se va întoarce - este singura sa posibilitate. Îţi vei forţa conştiinţa să se întoarcă. Şi când vei deveni conştient de tine, atunci nu vei mai vedea vasul: acesta nu va mai fi acolo.

De aceea, Shankara şi Nagarjuna spun că lumea este iluzorie; ei aşa au cunoscut-o. Când ajungem să ne cunoaştem pe noi înşine, lumea nu va mai exista. Lumea aceasta este reală, există. Însă nu le poţi vedea pe ambele - aceasta este problema. Deci când un Shankara intră în sine însuşi, când ajunge să îşi cunoască sinele, când devine un martor, atunci lumea nu mai poate fiinţa. Deci el are dreptate când spune că lumea este *maya* - este iluzorie. Aceasta doar pare a fi,dar nu este acolo.

Fii atent la acest fapt: când cunoşti lumea, atunci tu nu eşti. Te afli în ea, dar eşti ascuns şi nici măcar nu crezi că eşti ascuns; lumea este prea prezentă pentru tine. Iar dacă începi să te cauţi în mod direct, acest lucru va fi ceva foarte dificil şi chiar acest efort va fi bariera care nu te va lăsa să găseşti nimic. De aceea, tantra spune să îţi fixezi privirea undeva în lume, asupra oricărui obiect şi să rămâi acolo, să nu mai pleci de la el. Acest efort pe care îl faci ca să nu te mişti va da posibilitatea conştiinţei să

înceapă să curgă în sens invers - va curge înapoi. Atunci vei deveni conştient de sinele tău.

Însă atunci când devii conştient de sine, vasul nu se va mai afla acolo. Acesta există, dar nu şi pentru *tine*. De aceea, Shankara spune că lumea este iluzorie, pentru că atunci când ajungi să îţi cunoşti Sinele lumea nu va mai fi prezentă. Aceasta dispare ca un vis.

Dar şi Charvaka, Epicur, Marx, au dreptate atunci când spun că lumea este adevărată şi că sinele este fals, că nu poate fi găsit nicăieri. Ei spun că ştiinţa este reală. Ştiinţa afirmă că doar obiectele, doar materia există; acolo nu există nici un subiect. Şi ei au dreptate, deoarece ochii sunt concentraţi numai asupra obiectelor.

Un om de ştiinţă se focalizează mereu numai asupra obiectelor. El uită complet de sine. Iar Shankara şi Marx au dreptate într-un fel şi greşesc în alt fel. Dacă eşti focalizat numai asupra lumii, atunci sinele va părea ceva iluzoriu - va fi la fel ca un vis. Dacă priveşti în interior, atunci lumea va deveni un vis. Ambele sunt reale, însă nu poţi fi conştient de amândouă deodată - aceasta este problema. Şi nu se poate face nimic în acest caz. Vei întâlni femeia bătrână sau o vei întâlni pe cea tânără şi una din ele va deveni maya, iluzorie. Tehnică poate fi folosită foarte uşor. Va dura ceva timp, dar nu este ceva dificil.

Odată ce cunoşti cum să te focalizezi spre interiorul fiinţei, atunci o poţi face oriunde. Când stai într-un autobuz sau într-un tren - oriunde. Nu este neapărată nevoie de un vas sau de un anume obiect, o poţi face cu orice. Cu orice, priveşte fix, priveşte, priveşte...şi brusc te vei întoarce în interior şi trenul va dispărea. Bineînţeles că după ce te vei întoarce vei vedea că ai călătorit o parte din drum, dar trenul a dispărut. De la o staţie ai ajuns la alta, însă între ele trenul nu a existat pentru tine - a fost o pauză, un hiatus. În mod normal însă, trenul a existat, altfel cum ai fi ajuns în cealaltă staţie? Însă pentru tine, a dispărut.

Cei care pot practica acestă tehnică, pot trăi în lume foarte uşor. În orice moment ei pot face să dispară orice - ţine minte asta. Eşti plictisit de soţie sau de soţ - imediat vor dispare. Soţia stă chiar lângă line şi totuşi nu se află acolo Este *maya*, a dispărut. Doar printr-o privire fixă şi apoi prin întoarcerea în interior a conştiinţei, soţia a încetat să mai existe în acel loc.

Îmi aduc aminte de Socrate. Soţia sa, Xantipa, era foarte îngrijorată şi orice femeie ar fi fost în aceeaşi dilemă ca ea. Să ai un soţ ca Socrate este unul dintre cele mai grele lucruri de tolerat. Socrate era foarte bun ca învăţător, dar nu şi ca soţ.

Într-o zi s-a întâmplat... iar pentru acest lucru ea a fost condamnată timp de două mii de ani, pe nedrept - eu nu cred că a greşit. Socrate punea în aplicare o tehnică asemănătoare cu aceasta despre care discutăm - nu este un fapt istoric înregistrat, este doar presupunerea mea. Soţia sa a venit cu un ceainic ca să îi dea ceai. El era absent, nu îi acorda nici un fel de atenţie şi atunci ea i-a turnat ceai fierbinte pe faţă. În acel moment a revenit brusc înapoi.

Faţa sa a rămas arsă tot restul vieţii sale. Şi din această cauză soţia sa a fost condamnată foarte mult, dar nimeni nu ştie ce facea Socrate acolo - deoarece nici o soţie nu ar face brusc aşa ceva, nu este nevoie de asta. Probabil că practica ceva

anume; este posibil să se fi petrecut ceva neobişnuit şi de aceea Xantipa a trebuit să arunce cu ceai fierbinte pe el. Probabil se afla în transă şi la atingerea ceaiului fierbinte el a revenit înapoi pe pământ, conştiinţa s-a reîntors.

Eu presupun că acesta este motivul pentru care s-a întâmplat acel lucru, deoarece există multe rapoarte de acest gen despre Socrate. Odată nu a fost găsit timp de 48 de ore. A fost căutat peste tot, întreaga Atenă a început să îl caute, dar nu a fost găsit nicăieri timp de două zile. În cele din urmă l-au descoperit sub un copac la mulţi kilometri depărtare de oraş. Jumătate din corpul său se afla sub zăpadă. Afară ningea, era îngheţat şi avea ochii deschişi, însă nu privea la nimic.

Mulţimea s-a adunat în jurul său, l-a privit şi toţi au crezut că a murit. Ochii îi erau ca două pietre - aceştia priveau, dar nu la cineva anume; ochii îi erau statici, nemişcaţi. I s-a luat pulsul şi s-a observat că inima încă îi bate; încă trăia. Atunci l-au zdruncinat şi în cele din urmă s-a trezit şi a început să îi privească pe cei care erau în jurul său. Imediat a întrebat: "Cât este ceasul?" El pierduse complet 48 de ore, acest timp nu a mai existat pentru el. Nu s-a mai aflat în această lume a spaţiului şi timpului.

Cei de acolo l-au întrebat: "Dar ce ai făcut? Am crezut că eşti deja mort...48 de ore!"

A răspuns: "Mă uitam la stele şi deodată brusc stelele au dispărut. Şi apoi, nu ştiu...întreaga lume a dispărut. Dar eu am rămas într-o stare atât de calmă şi beatifică încât dacă aceasta este moartea, atunci ea valorează cât mii de vieţi. Dacă aşa este moartea vreau să pătrund în ea mereu."

Acest lucru poate că i s-a întâmplat fără să vrea, deoarece el nu era un tantric sau un yoghin. Nu era preocupat în mod conştient de vreo practică spirituală. Însă era un mare gânditor şi s-a produs în mod spontan - în acea noapte privea stelele şi brusc privirea i s-a întors în interior. O poţi face şi tu. Stelele sunt, de asemenea, nişte obiecte foarte indicate pentru această tehnică.

Intinde-te pe pământ şi priveşte cerul întunecat, apoi alege-ti o stea la care să priveşti. Concentrează-te asupra ei, priveşte-o fix. Îndreaptă-ţi şi îngusteaza-ţi conştiinţa doar spre o stea: uită de celelalte. Concentrează-te, fixează-ţi privirea.

Celelalte stele se vor afla doar pe fundal. Încet-încet acestea vor dispare şi va rămâne doar o singură stea. Apoi continuă să priveşti. Va veni un moment când şi această stea va dispărea. Iar atunci tu vei apare.

32. Priveşte ca pentru prima oară o persoana frumoasă sau un obiect obişnuit.

Mai întâi câteva puncte esenţiale; apoi poţi practica tehnica. Noi privim mereu lucrurile cu aceiaşi ochi. Vii acasă; te uiţi la casă de parcă nici nu te-ai uita. Tu o cunoşti - acum nu mai este nevoie să o priveşti. Ai intrat în ea mereu, timp de mulţi ani de zile. Te duci la uşă, o deschizi, apoi intri şi apoi iarăşi o închizi. Nu mai este nici o nevoie să o priveşti.

Întregul proces se desfăşoară mecanic, inconştient. Dacă ceva nu merge bine...doar dacă cheia nu se mai potriveşte în încuietoare, doar atunci priveşti broasca. Dacă cheia intră nu priveşti niciodată broasca. Datorită obiceiurilor mecanice pe care

le ai, pierzi capacitatea de a privi; pierzi prospeţimea privirii. De fapt se pierde chiar funcţia ochilor. Ţine minte: devii orb.

Adu-ţi aminte când ţi-ai privit ultima oară soţia. Poate ultima oară când ţi-ai privit soţia sau soţul a fost cu ani de zile în urmă. De câţi ani nu ai mai privit? Tu doar treci pe acolo şi arunci o privire fugară, dar nu priveşti cu adevărat. Priveşte-ţi soţia sau soţul ca şi cum ai face-o pentru prima oară. De ce? Pentru că dacă o faci ca şi cum ar fi prima oară, atunci ochii se vor umple de prospeţime. Ei vor deveni vii.

Mergi pe stradă şi pe lângă tine trece o femeie frumoasă. Ochii îţi devin vii - se luminează. În ei apare o licărire bruscă. Această femeie poate fi soţia cuiva. Poate că soţul ei nu se uită la ea; poate că este la fel de orb ca şi tine. De ce? La început ochii sunt necesari, a doua oară nu mai sunt la fel de necesari şi a treia oară nu mai sunt necesari deloc. După câteva repetiţii devii orb.

Noi trăim orbeşte. Fii conştient, fii atent: când îţi întâlneşti copiii, te uiţi la ei cu adevărat? Nu, nu faci asta. Acest obicei a ucis ochii; au devenit plictisiţi - ei văd că totul este vechi. Şi de fapt nimic nu este vechi, doar obiceiul te face să simţi că este ceva vechi. Soţia ta nu mai este cea de ieri, nu mai poate fi; altminteri ea ar fi un miracol. Nimic nu poate fi la fel în momentul următor. Viaţa este un flux, totul curge, nimic nu este la fel.

Acelaşi răsărit de soare nu va mai apărea iarăşi. Într-un sens, nici soarele nu mai este acelaşi. În fiecare zi el este cu totul nou; acolo au apărut schimbări fundamentale. Şi cerul nu va mai fi la fel, această dimineaţă nu se va mai repeta niciodată. Fiecare dimineaţă are individualitatea sa şi culorile cerului nu se vor mai aduna în acelaşi model ca cel de astăzi. Dar tu continui să trăieşti ca şi cum totul ar fi ceva vechi.

Se spune că nimic nou nu este sub soare. De fapt nimic vechi nu este sub soare. Doar ochii se obişnuiesc cu lucrurile; atunci nu mai este nimic nou. Pentru copii, totul este nou, de aceea ei se pot bucura de orice. Ei devin fericiţi doar dacă văd o piatră colorata pe plajă. Tu nu te vei bucura nici dacă Dumnezeu vine la tine în casă. Vei spune: “Îl cunosc, am citit despre el." Copiii se bucură de orice, deoarece ochii lor sunt mereu proaspeţi şi noi, totul este o lume nouă o dimensiune nouă.

Priveşte ochii copiilor - la prospeţimea lor, la vioiciunea lor radiantă, la vitalitatea pe care o au. Ochii lor par nişte oglinzi, sunt tăcuţi, dar pătrunzători. Doar asemenea ochi pot pătrunde în interior.

Deci această tehnică, îndeamnă: *Priveşte ca pentru prima oară o persoană frumoasă sau un obiect obişnuit*. O poţi face cu orice. Priveşte-ţi încălţările. Le-ai folosit ani de zile, dar priveşte-le ca şi cum le-ai vedea pentru prima oară şi observă diferenţa; calitatea conştiinţei tale se schimbă brusc.

Mă întreb dacă ai văzut tabloul lui Van Gogh în care acesta şi-a pictat pantoful. Este unul dintre cele mai rare lucruri. Nu este pictat decât un pantof obosit şi vechi şi trist, un pantof care se află în pragul morţii. Doar un pantof vechi, dar uită-te la el, simte-l şi vei simţi ce viaţă lungă şi plicticoasă a avut acest pantof. Este atât de trist, de

obosit, parcă se roagă să moară - este un pantof vechi. Aceasta este una dintre picturile cele mai originale. Dar cum a putut Van Gogh să îl vadă?

Poate că tu ai nişte pantofi mai vechi - mai obosiţi, mai trişti, mai deprimaţi, morţi - dar nu i-ai privit niciodată, nu te-ai uitat niciodată să vezi ce le-ai făcut, să vezi cum te-ai purtat cu ei. Aceştia pot spune povestea vieţii tale, deoarece sunt pantofii tăi. Pot spune totul despre tine. Dacă ar putea scrie, atunci ar scrie cea mai autentică biografie a persoanei cu care au trebuit să trăiască - fiecare stare, fiecare faţă a sa. Când propietarul lor iubea, se purta diferit cu ei; când era furios se purta altfel. Pe ei nu îi interesa deloc stările tale, dar totul a lăsat o urmă.

Priveşte pictura lui Van Gogh şi atunci poţi simţi ce a văzut el în pantoful său. Acolo este totul - o întreagă biografie a persoanei care l-a folosit. Însă cum a putut el să vadă astfel? Pentru a fi pictor trebuie să îţi recâştigi privirea de copil, prospeţimea sa. El poate privi la orice - chiar şi la cele mai banale lucruri. Poate privi!

Cezanne a pictat un scaun, un scaun banal şi poate că te şi miri...de ce să pictezi un scaun? Nu este nevoie. Însă a lucrat la acest tablou luni întregi. Poate că tu nu te-ai fi oprit nici măcar o clipă să priveşti acel scaun, iar el a lucrat luni de zile, asta pentru că a putut privi. Un scaun are propriul său spirit, propria sa poveste, propriile sale suferinţe şi fericiri. Acesta a trăit, a trecut prin viaţă. Are propriile sale experienţe şi memorii. Toate acestea sunt dezvăluite în pictura lui Cezanne. Dar tu priveşti la scaunul tău? Nimeni nu se uită la el, nimeni nu îl simte.

Poţi face tehnica cu orice lucru. Ea te ajută să îţi reîmprospătezi ochii - atât de proaspeţi, de vitali, de vii, încât să poată pătrunde în interior astfel ca tu să ai posibilitatea să îţi cunoşti Sinele. *Priveşte ca pentru prima dată*. Fă din aceasta un mod de viaţă; priveşte totul ca pentru prima oară şi vei fi surprins atunci când vei vedea ce lume minunată ai pierdut până acum. Devino conştient şi uită-te la soţia ta ca şi cum ar fi prima oară când o vezi. Şi nu trebuie să te miri dacă vei simţi aceeaşi iubire ca prima dată, vei simţi aceeaşi atracţie, aceeaşi energie abundentă. Dar priveşte ca şi cum ai *vede pentru prima dată o persoană frumoasă sau un obiect obişnuit*. Ce se va întâmpla? Îţi vei recăpăta vederea. Tu eşti orb. Acum, aşa cum eşti, eşti orb. Iar această orbire este mai groaznică decât orbirea fizică.

Iisus spune de multe ori: “Cei care au ochi, să vadă. Cei care au urechi, să audă.” Arată de parcă ar vorbi surzilor şi orbilor. El repeta mereu acest lucru. Unii pot crede că încerca să îi vindece pe surzi sau orbi. Spunea întotdeauna: “Dacă ai ochi, priveşte.” De ce această insistenţă? El vorbeşte despre acei ochi pe care ţi-i poate crea tehnica despre care discutăm.

Uită-te la totul ca şi cum ai privi pentru prima oară. Permite-i acesteia să devină o atitudine permanentă. Atinge totul ca şi cum ai atinge pentru prima dată. Ce se va întâmpla? Dacă o poţi face, atunci vei fi eliberat de trecut. Vei fi eliberat de povara, de mizeria, de întunericul şi suferinţa experienţelor acumulate în trecut. Î

Eliberează-te de trecut în fiecare moment. Nu îi permite acestuia să pătrundă în tine, nu îl căra cu tine – aruncă-l. Priveşte la orice ca şi cum atunci ai începe să vezi. Tehnica este foarte bună pentru a scăpa de trecut. Atunci te vei afla mereu în prezent şi vei începe să ai o afinitate cu prezentul. Atunci totul va fi nou. În acel moment vei putea înţelege ceea ce spune Heraclit: "Nu poţi trece de două ori prin acelaşi râu."

Nu poţi vedea aceeaşi persoană de două ori, deoarece nimic nu este static. Totul este precum un râu care curge şi curge şi curge. Dacă eşti eliberat de trecut şi ai o privire care poate observa prezentul, atunci vei intra în existenţă. Şi această pătrundere va fi dublă: vei pătrunde în totul, în esenţa oricărui lucru şi totodată vei intra şi în tine - deoarece prezentul este uşa. Toate meditaţiile, într-un fel sau altul, încearcă să te aducă în prezent. Această tehnică este una dintre cele mai minunate tehnici - şi uşoară, pe deasupra. O poţi încerca şi să nu crezi că ar putea exista vreun pericol prin practicarea ei.

Priveşte strada pe care mergi zilnic, va deveni nouă. Întâlneşte-ţi prietenul ca şi cum te-ai întâlni cu un străin; priveşte-ţi soţia la fel cum ai privit-o când era o străină pentru tine. Poţi spune că el sau ea nu este încă tot o străină? Ai trăit cu ea 20 sau 30 sau 40 de ani, dar poţi spune că o cunoşti cu adevărat? Este încă o străină, iar voi trăiţi ca doi necunoscuţi care locuiesc împreună. Vă cunoaşte-ţi obiceiurile exterioare, reacţiile, dar miezul interior al fiinţei rămâne necunoscut, neatins.

Priveşte iarăşi proaspăt, ca şi cum ar fi pentru prima dată când vezi acea persoană şi vei vedea acolo acelaşi străin de mai demult. Nimic, nimic nu a devenit vechi; totul este nou. Aceasta va da o prospeţime privirii, ochii îţi vor deveni inocenţi. Aceşti ochi inocenţi pot vedea cu adevărat. Doar cu aceşti ochi inocenţi poţi pătrunde în lumea interioară.

22. DEBLOCAREA CELUI DE-AL TREILEA OCHI

15.XII.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. În ce mod afectează tehnicile de privire cel de-al treilea ochi?
2. De ce persoanele care se preocupă de ştiinţele psihice au ochii tensionaţi?
3. De ce oprirea mişcărilor ochilor creează tensiuni psihice?

1. Explică ce legătură există între cei doi ochi şi cel de-al treilea. În ce fel afectează tehnicile de privire acest al treilea ochi?

Mai întâi trebuiesc înţelese două lucruri. Primul: energia celui de-al treilea ochi este aceeaşi cu energia care curge în cei doi ochi obişnuiţi - este aceeaşi energie, doar că ea începe să se mişte spre un centru nou. Cel de-al treilea ochi există, dar nu funcţionează, iar acesta nu poate începe să vadă decât atunci când cei doi ochi fizici se închid.

În el trebuie să curgă aceeaşi energie. Când energia nu mai circulă în cei doi ochi, atunci va începe să curgă în cel de-al treilea, astfel ochii îşi încetează activitatea. Vor continua să existe, dar nu vei mai putea să vezi prin ei. Energia care îi pune în funcţiune va fi absentă; aceasta se va mişca în alt centru. Acest centru se află între cei doi ochi. El există şi este complet funcţional. Dar pentru aceasta are nevoie de energie; energie care trebuie să fie deviată spre el.

În al doilea rând, când vezi prin cei doi ochi, atunci priveşti prin corpul fizic. Al treilea ochi nu face parte din corpul fizic. El este o parte a celui de-al doilea corp care este ascuns - corpul subtil, *sukshma sharira*. Acesta are un punct de proiecţie în corpul fizic, dar nu face parte din el. De aceea, psihologia nu crede în existenta celui de-al treilea ochi - deoarece prin analizarea craniului cu raze X nu s-a descoperit nimic despre care poate fi spus că este cel de-al treilea ochi. Acest al treilea ochi face parte din corpul subtil.

Când mori, corpul fizic moare, dar corpul subtil - *sukshma sharira* - merge cu tine mai departe: ia o nouă naştere. Până când acest corp subtil nu moare, tu nu poţi fi niciodată eliberat de cercul morţii şi naşterii, renaştere-moarte. Cercul va persista.

Cel de-al treilea ochi aparţine corpului subtil. Când energia se mişcă prin corpul fizic tu vezi prin ochii fizici. De aceea, prin ochii fizici nu poţi vedea nimic altceva decât fizicul, decât materialul.

Însă odată cu funcţionarea celui de-al treilea ochi poţi să intri într-o altă dimensiune. Acum poţi vedea lucruri care sunt invizibile pentru ochii fizici, dar vizibile pentru cel de-al treilea ochi. Atunci, prin cel de-al treilea ochi, dacă te uiţi la o persoană, priveşti în sufletul ei, la spiritul şi nu la corpul ei - la fel ca atunci când te

uiţi la ea prin ochii fizici, dar nu îi poţi vedea sufletul său. Când o priveşti prin cel de-al treilea ochi, atunci corpul nu mai se află acolo - tu vezi doar pe cel care există în corp.

Ţine minte aceste două puncte: primul, energia trebuie reorientată. Ea trebuie luată de la ochii fizici şi îndreptată spre cel de-al treilea ochi. Al doilea: al treilea ochi nu face parte din corpul fizic. Este o parte din cel de-al doilea corp, din corpul subtil. Din această cauză când priveşti prin el, priveşti la lumea subtilă. În mod normal, nu poţi vedea o fantomă, dar dacă îţi funcţionează cel de-al treilea ochi, atunci o poţi observa - deoarece existenţa subtilă poate fi văzută doar prin ochiul subtil.

Ce legătură există între cel de-al treilea ochi şi tehnica pe care o discutăm? Acestea sunt intercorelate. De fapt, tehnica însăşi este pentru a-ţi deschide cel de-al treilea ochi. Dacă cei doi ochi se închid complet, dacă devin statici, nemişcaţi, atunci energia se opreşte şi nu mai curge prin ei. Dacă îi opreşti, energia va înceta să mai curgă spre ei. Energia este cea care îi face să se mişte. Vibraţia şi mişcarea lor este datorată energiei. Dacă nu se mai mişcă, vor deveni precum ochii unui mort - inerţi, împietriţi.

Dacă priveşti la un punct fără să le permiţi ochilor să se mişte absolut deloc, atunci energia se va opri. Este la fel ca atunci când barezi cursul unei ape - însă apa va găsi alt fagaş prin care să se scurgă; va găsi cea mai apropiată breşă. Aceasta este descoperită în mod automat. Doar trebuie să opreşti energia să curgă prin ochii fizici şi ea îşi va găsi propria cale pe care să meargă spre cel de-al treilea ochi.

Această curgere spre cel de-al treilea ochi te va transforma total. Vei vedea lucruri pe care nu le-ai mai văzut niciodată, vei simţi lucruri pe care nu le-ai mai simţit, vei mirosi lucruri pe care nu le-ai mai mirosit niciodată. O nouă lume, o lume subtilă începe să funcţioneze. Aceasta deja există. Ochiul este acolo; lumea subtilă deja există - doar că momentan nu îţi sunt dezvăluite.

Odată ce începi să funcţionezi în acea dimensiune, îţi vor apare multe. De exemplu, dacă o persoană este pe moarte vei deveni imediat conştient de acest fapt. Nici un fel de analiză medicală, nici un fel de diagnostic nu poate spune cu certitudine că acea persoană va muri. Noi putem vorbi cel mult de probabilităţi. Putem spune că poate va muri, dar această afirmaţie va fi doar probabilă, va fi doar ceva condiţional: "Dacă situaţia rămâne aceeaşi poate că va muri; dacă însă se schimbă ceva, atunci este posibil ca persoana respectivă să nu mai moară."

Diagnosticul medical nu poate fi sigur în privinţa morţii. De ce? Umanitatea este atât de dezvoltată şi totuşi există atât de multă incertitudine în privinţa morţii!

De fapt, ştiinţa medicală încearcă să deducă moartea prin ajutorul unor simptome fizice - iar moartea nu este fizică, este un fenomen foarte subtil. Acesta este un fenomen invizibil, care apare din altă dimensiune. Dar dacă îţi va funcţiona ochiul subtil, atunci o vei simţi imediat. De ce? Moartea creează un impact. Când un om trebuie să moară, atunci ea şi-a aruncat deja umbra asupra lui şi această umbră poate fi simţită în orice moment prin cel de-al treilea ochi.

Cei care au trezit cel de-al treilea ochi, pot spune chiar de la naşterea unui copil când va muri acesta. Chiar şi atunci această umbră există într-un mod foarte subtil. Dacă o persoană trebuie să moară în decurs de şase luni, atunci umbra care se aşterne poate fi observată de orice clarvăzător. Acea umbră este întunecată. Însă aceasta nu poate fi observată prin cei doi ochi obişnuiţi.

Prin cel de-al treilea ochi începi să vezi aurele. O persoană vine la tine; aceasta nu te poate păcăli niciodată, deoarece îţi dai seama imediat dacă vorbele sale corespund cu aura sa. El poate spune că este o persoană mereu calmă, dar roşul din aura sa va arăta că, de fapt, este plin de furie. Orice spune poate fi judecat prin aură. Prin cel de-al treilea ochi începi să vezi radiaţii, aure.

În vremurile antice discipolii erau iniţiaţi în conformitate cu aurele lor. Maestrul nu te iniţia dacă vedea că aura nu arată că eşti pregătit pentru iniţiere. Nu este îndeajuns doar să vrei iniţierea. Aşa că, discipolul trebuia să aştepte ani de zile până când aura sa arăta că este pregătit; aceasta nu are nimic de a face cu dorinţa sa pentru iniţiere - dorinţa este inutilă. Uneori, trebuia chiar să aştepte vieţi întregi.

De exemplu, Buddha a rezistat mulţi ani tentaţiei de a iniţia femei. El a fost foarte presat şi totuşi nu a acceptat. În cele din urmă a fost de acord să le iniţieze, dar a spus: “Acum religia mea nu va mai fi vie peste cinci sute de ani: eu fac un compromis. Doar pentru că mă forţaţi voi iniţia şi femei."

Care era motivul pentru care nu vroia să iniţieze femei? Unul dintre motivele principale era următorul: la bărbat energia sexuală poate fi controlată foarte uşor. Un bărbat poate deveni abstinent foarte uşor. Acelaşi lucru însă este foarte dificil la femei deorece ele au ciclu menstrual - iar acesta este inconştient, necontrolabil, involuntar. Ejacularea poate fi controlată foarte uşor, dar menstruaţia nu.

În momentul în care o femeie intră în perioada menstruaţiei, aura ei se schimbă total: aceasta devine sexuală, agresivă, deprimată, atunci femeia este înconjurată de tot ce este negativ - iar acest lucru se întâmplă în fiecare lună. Acesta a fost motivul pentru care Buddha nu a vrut să iniţieze femei. El spunea că este ceva dificil datorită acestui ciclu lunar, lucru care nu poate fi schimbat. Totuşi se poate face ceva, dar pe timpul lui Buddha era dificil. În zilele noastre se poate face.

Mahavira a negat complet orice posibilitate prin care cineva să poată fi eliberat într-un corp de femeie. El spunea că o femeie trebuie să se renască ca bărbat şi doar atunci poate fi eliberată. Deci întregul efort pe care îl putea face o femeie era acela de a încerca să se renască ca bărbat. De ce? Problema era tot în legătură cu aura.

Mahavira considera că atunci când iniţiezi o femeie, în fiecare lună ea va pierde tot ce a câştigat prin iniţiere şi deci întregul efort depus devine zadarnic. Aici nu intră în discuţie faptul că femeia este sau nu egală cu bărbatul; nu era vorba despre aşa ceva. Pentru Mahavira întrebarea era următoarea: cum putea să ajute? Aşa că el a găsit o cale care i s-a părut foarte uşoară: să ajute femeia să se renască ca bărbat. Era ceva

mai facil. Asta însemna că femeia trebuia să aştepte viaţa viitoare şi întregul efort era îndreptat doar spre ţelul de a obţine un corp de bărbat.

Lui Mahavira i s-a părut mai uşor acest lucru decât iniţierea, deoarece în iniţiere ea ar fi pierdut în fiecare lună tot ce a câştigat şi deci efortul ar fi fost inutil. Dar în ultimii două mii de ani s-au descoperit şi creat multe. În special tantra a avut un aport substanţial.

Tantra a dezvăluit diferite uşi, iar tantra este singurul sistem din lume care nu face nici o diferenţiere între femeie şi bărbat. Dimpotrivă, ea spune că femeia se poate elibera mai uşor decât bărbatul, iar motivul este acelaşi, doar că este privit din alt unghi. Tantra spune că, tocmai datorită faptului că trupul femeii este reglat periodic ea poate să se detaşeze foarte uşor de el, mult mai uşor decât bărbatul. Bărbatul poate controla corpul mai mult decât femeia deoarece mintea sa este mai implicată în corp. Mintea sa este implicată mai mult în corp şi de aceea el poate să îşi controleze sexul.

Mintea femeii nu este la fel de mult implicată în trup. Corpul funcţionează ca un automat - în mod diferit, care se află pe un alt nivel în privinţa căruia femeia nu poate face nimic. Acesta este doar ca un mecanism automat. Din această cauză ea se poate detaşa foarte, foarte uşor de corpul ei. Şi dacă această detaşare, această desprindere devine posibilă, atunci acolo nu mai există nici un fel de probleme.

Acesta este un lucru foarte paradoxal: dacă o femeie vrea să fie abstinentă, celibatară şi să se detaşeze de corpul ei, atunci ea îşi poate menţine puritatea mult mai uşor decât bărbatul. În momentul în care s-a produs detaşarea, atunci poate uita complet de corpul ei. Bărbatul se poate detaşa şi e1 foarte uşor de corp, îl poate controla foarte uşor, dar mintea sa este mult mai implicată în corp. De aceea, el îl poate controla, însă va trebui să îl controleze mereu, în fiecare zi în mod continuu. Şi datorită faptului că participarea femeii la actul sexual este pasivă, devine foarte uşor pentru ea să fie relaxată. Participarea bărbatului este activă. Este mai uşor să îl controleze, dar foarte dificil să fie relaxat.

Tantra a încercat să găsească multe metode şi este singurul sistem care spune că nu există nici o diferenţă între ei, la fel de bine se poate folosi şi trupul femeii pentru a atinge desăvârşirea. Tantra este singura cale care acordă femeilor un statut egal cu al bărbaţilor. Orice altă religie, indiferent de ceea ce afirmă, consideră că femeile sunt inferioare. Orice religie - creştinişmul sau islamismul sau jainismul sau budismul - toate consideră femeia inferioară, iar motivul se datorează investigaţiei făcute asupra aurei cu ajutorul celui de-al treilea ochi - prin cercetarea formării aurei în fiecare lună. Prin cel de-al treilea ochi devii capabil să vezi lucruri ce nu pot fi văzute cu ochii fizici. Toate metodele de privire afectează acest al treilea ochi – deoarece a privi înseamnă mişcarea în afară a energiei, de la tine spre lume.

Dacă acesteia i se blochează calea, atunci ea va găsi alt drum pe care să curgă, iar acest drum trece foarte aproape de cel de-al treilea ochi.

În Tibet, existau operaţii chirurgicale pentru aceasta. Uneori se întâmplă ca acest ochi să fie blocat, deoarece nu a fost folosit timp de milenii întregi. Dacă este blocat şi îţi opreşti ochii, atunci vei simţi o anumită nelinişte, o tensiune, deoarece energia este

acolo şi nu are un fagaş prin care să curgă. În Tibet există anumite operaţii prin care să se poată curăţa acest pasaj. Acest lucru este posibil.

Acum două sau trei zile a veni la mine o femeie sannyasin - ea se află chiar aici. Mi-a spus: "Îmi apare o senzaţie foarte fierbinte în zona celui de-al treilea ochi." Şi nu era doar o senzaţie, ci pielea îi era arsă ca şi cum ar fi ars-o cineva din exterior. Senzaţia, arsura se petrecuse în interior, dar pielea a fost afectată. Aceasta pur şi simplu se arsese. Ea începuse să se teamă - ce s-a întâmplat? Senzaţia era foarte plăcută, căldura era plăcută ca şi cum acolo se topea ceva. Ceva s-a întâmplat, dar corpul fizic a fost afectat.

Motivul? Cel de-al treilea ochi a început să funcţioneze şi energia a început să curgă spre el. Acesta a fost rece timp de multe vieţi; energia nu a mai curs pe acolo. Când energia se mişcă pentru prima oară în el, va apărea o căldură, o senzaţie de arsură. Şi din cauză că pasajul trebuie să fie curăţat, această energie devine ca un foc care forţează intrarea.

În India, noi am folosit pudra de santal, *ghee* şi alte lucruri care marchează punctul celui de-al treilea ochi - *tilak* - semn făcut între sprâncene şi care are rolul de a stinge focul ce poate apare. Uneori nu numai pielea este arsă, ci pot apare chiar şi găuri în craniu.

Am citit una dintre cele mai fascinante cărţi despre istoria existenţei umane. Există foarte multe teorii care spun că omul ar fi venit de pe alte planete, deoarece pare să nu fi existat nici o posibilitate ca omul să fi evoluat brusc pe pământ. Nu pare să existe nici o posibilitate ca omul să fi evoluat brusc din maimuţă; o astfel de teorie nu este dovedită - între om şi cimpanzeu ar fi trebuit să existe un stadiu intermediar; nu există aşa ceva. Cu toate descoperirile pe care le-am făcut noi, nu am găsit nici măcar o singură structură corporală, nici măcar un craniu despre care să putem spune că ar fi veriga de legătură dintre om şi maimuţă.

Evoluţia se efectuează în trepte. Un cimpanzeu nu poate deveni brusc om - trebuie să existe nişte etape. Însă nu există nici o astfel de dovadă şi deci teoria lui Darwin rămâne doar o ipoteză.

Deci au existat multe ipoteze fantastice care presupun că omul ar fi apărut brusc pe pământ. A fost descoperit un craniu cu o vechime de peste o sută de mii de ani. Dar comparativ cu alte cranii acesta nu este cu nimic diferit de craniile actuale. Are aceeaşi structură osoasă. În ceea ce priveşte structura osoasă a creierului nu am evoluat deloc.

Deci este posibil ca omul să fi apărut brusc pe pământ. Poate că a venit de pe altă planetă. De exemplu, acum călătorim în spaţiu şi găsim o planetă pe care se poate locui, atunci o vom popula: omul va apărea brusc acolo. Am citit o carte care susţinea o astfel de teorie, în care autorul aducea multe dovezi, în sprijinul ipotezei sale.

Vorbesc despre această carte, deoarece are o legătură cu aceste tehnici de privire.

Autorul cărţii a găsit un craniu în Mexic şi unul în Tibet. Ambele aveau o gaură între sprâncene, găuri ce arătau de parcă ar fi fost făcute de un glonţ. Fiecare craniu are o vechime de cel puţin cinci sute de mii de ani sau chiar un milion de ani. Găurile sunt atât de rotunde încât acestea nu puteau fi făcute de o săgeată - doar un glonţ poate

face o astfel de gaură. Iar autorul încearcă să dovedească că acum un milion de ani existau gloanţe. Altfel cum ar fi fost ucişi aceşti oameni?

Însă prin aceasta nu se dovedeşte nimic în privinţa tehnologiei. Ori de câte ori cel de-al treilea ochi este blocat şi energia se mişcă brusc spre el este posibil să apară o astfel de gaură. Energia este ca un glonţ ce vine din interior - exact ca un glonţ. Aceasta este un foc concentrat care va crea o gaură. Acele două cranii nu sunt dovezi care demonstrează că acei oameni au fost omorâţi de gloanţe, sunt nişte dovezi în sprijinul fenomenelor care se produc în legătură cu cel de-al treilea ochi. Acesta a fost complet blocat şi energia a început să se concentreze. Ochii au fost complet opriţi; energia nu s-a putut mişca şi a devenit ca un foc concentrat. Atunci a explodat. Pentru ca să nu se mai întâmple asemenea accidente, în Tibet s-au descoperit metode care să cureţe pasajul prin care curge energia.

Deci oricând încerci această tehnică de privire, ţine minte următorul fapt: dacă simţi o senzaţie de arsură să nu îţi fie teamă. Însă dacă simţi că energia a devenit ca un foc concentrat ca şi cum acolo ar fi un glonţ care vrea să penetreze craniul - atunci opreşte imediat tehnica şi du-te la un Maestru. Nu o mai continua. Dacă ai o astfel de senzaţie, atunci opreşte-te. Deschide ochii şi mişcă-i cât de mult poţi. Apoi va dispărea imediat senzaţia de arsură şi energia se va mişca în ochii fizici. Şi până când nu eşti sfătuit de cineva care cunoaşte, nu trece mai departe deoarece se poate întâmpla să se fisureze craniul.

Nu este nimic rău chiar dacă se sparge. Însă pentru a fi în siguranţă este mai bine să te opreşti atunci când simţi că se poate întâmpla ceva rău - iar acest lucru este valabil pentru orice metodă, nu numai cu aceasta. Cu orice metodă, dacă simţi că se poate întâmpla ceva rău, opreşte-te.

În India, acum se predau multe tehnici şi mulţi, foarte mulţi căutători suferă fără rost, deoarece maeştrii care îi învaţă nu sunt conştienţi de pericolele care pot apare. Iar cei care urmează astfel de maeştri, o fac orbeşte. Ei nici măcar nu ştiu ce fac şi unde se îndreaptă.

Eu vorbesc despre aceste 112 metode doar din acest motiv - astfel ca fiecare să devină conştient de toate metodele existente, de pericolele, de efectele care pot apare astfel ca fiecare să îşi poată alege metoda care i se potriveşte cel mai bine. Atunci dacă vei pătrunde într-o tehnică, vei fi pe deplin conştient de ceea ce se poate întâmpla prin ea, vei şti la ce trebuie să fii conştient şi vei şti cum să procedezi atunci când se întâmplă ceva.

2. Este bine cunoscut faptul că persoanele care practică anumite ştiinţe psihice au nişte ochi tensionaţi carc inspiră teamă. Explică ce indică acest lucru şi cum poate fi depăşit fenomenul.

Cei care practică hipnotizmul, mesmerismul, magnetismul sau alte ştiinţe psihice, vor avea nişte ochi foarte tensionaţi - asta din cauză că încearcă să îşi mişte forţat energia prin ochi. Ei îşi aduc în mod forţat energia în ochi doar pentru a

influenţa sau domina pe altcineva. Atunci ochii le vor deveni tensionaţi, deoarece aceştia sunt inundaţi de energie, primesc mai multă energie decât pot tolera. Ochii lor vor fi încordaţi şi roşii şi dacă te uiţi la ei vei fi cuprins de înfiorare; astfel de oameni îşi folosesc ochii ca pe o politică. Când te privesc, o fac doar pentru a trimite spre tine energia lor şi pentru a te domina. Iar prin intermediul ochilor dominarea se realizează foarte uşor.

La fel s-a întâmplat şi cu Rasputin, care a dominat Rusia înaintea lui Lenin. El era un ţăran needucat, dar avea nişte ochi foarte magnetici pe care a ajuns să înveţe să îi folosească. În momentul în care te privea, uitai de tine şi îţi putea transmite telepatic o sugestie pe care să o urmezi orbeşte. În acest mod, el l-a dominat pe ţar şi pe ţarină, şi prin ei, întreaga Rusie. Nu se putea face nimic fără voia sa.

Oricine poate avea astfel de ochi - nu este ceva dificil. Trebuie doar să înveţi cum să îţi aduci spre ochi întreaga energie a corpului. Aceştia sunt inundaţi de energie şi apoi, când te uiţi la cineva energia începe să curgă spre acea persoană. Aceasta învăluie persoana, îi pătrunde în minte şi prin acest şoc gândirea lui se opreşte. Acelaşi lucru se întâmplă în regnul animal. Există multe animale care doar se uită la pradă, iar când victima face greşeala să îi privească este ca şi moartă. Atunci ochii victimei sunt prinşi de privirea prădătorului; ochii nu se mai pot mişca şi animalul nu mai poate scăpa.

Vânătorii cunosc acest lucru şi ei îşi dezvoltă nişte ochi foarte puternici. Hoţii şi vânătorii, datorită muncii pe care o practică, adună în ochi foarte multă energie.

În faţa unui vânător apare brusc un leu...omul nu are nici un fel de armă şi nu poate face nimic. Singurul lucru este să privească în ochii animalului, iar acum totul depinde numai de ochi. Dacă leul nu are foarte mult magnetism în ochii săi şi dacă vânătorul îşi poate aduce în ochi toată energia corpului.... Este foarte uşor, o poate face, deoarece în faţa morţii oricine este capabil de orice. Când a apărut moartea, el îşi pune la bătaie toată energia de care dispune. Dacă vânătorul poate privi direct în ochii leului, dacă poate deveni însăşi privirea, atunci întreagă energie se va mişca spre ochi şi leul va fugi.

Prin ochi poţi face să se scurgă aproape toată energia corpului, dar atunci ochii vor deveni tensionaţi: nu vei mai fi capabil să dormi, nu vei mai fi capabil să te relaxezi. Toţi cei care încearcă să îi domine pe alţii nu vor mai avea parte de odihnă. Dacă te vei uita la ochii lor, aceştia vor părea foarte vii, dar feţele lor vor fi moarte. Priveşte orice hipnotizator: ochii îi sunt foarte vii, foarte vitali, dar faţa sa este moartă - asta deoarece ochii îi absorb toată energia.

Nu face aşa ceva, deoarece în ultimă instanţă este nefolositor. Singurul lucru folositor este să te domini pe tine însuţi. Nu câştigi nimic prin dominarea altora, este doar o pierdere de energie. Prin aceasta nu obţii nimic - este doar un egoism. Este doar magie neagră. Aceasta este şi diferenţa dintre magia albă şi cea neagră. În magia neagră îţi foloseşti energia doar pentru dominarea altora.

În magia albă se folosesc aproximativ aceleaşi metode, dar aici energia este folosită pentru a-ţi domina propria viaţă, prin aceasta devii propriul tău maestru.

Dacă un buddha se află lângă tine, tu vei fi dominat, deşi el nu te domină. El nu încearcă să te domine, dar vei fi dominat deoarecc el este propriul său stăpân. Şi a ajuns un stăpân atât de puternic încât pe oriunde trece totul în jurul lui i se supune. Însă nu depune un efort pentru aceasta. Dimpotrivă, el insistă mereu: "Fii propriul tău stăpân - ţine minte." Şi această insistenţă este datorată cunoaşterii sale.

Buddha ştie că oricine vine în contact cu el va deveni un sclav al său. El nu face nimic; nu încearcă să domine pe nimeni, dar ştie că se va întâmpla. Ultimele sale cuvinte au fost: "Fii propriul tău ghid."

Ananda l-a întrebat, chiar cu o zi înainte de moartea sa: "Ce vom face noi când nu vei mai fi tu? "

Buddha a răspuns: "Este bine că nu voi mai fi. Atunci fiecare poate să fie propriul său stăpân. Fii propria ta lampă; uită de mine. Este mai bine, pentru că atunci când eu nu voi mai fi, voi veţi fi eliberaţi de prezenţa mea."

Cei care încearcă să îi domine pe alţii, vor încerca în orice mod să facă din fiecare un sclav. Este ceva satanic, însă aceia care au devenit proprii lor stăpâni, te vor ajuta să devii propriul tău stăpân şi vor încerca în orice mod să îşi anuleze influenţa. Acest lucru poate fi făcut în multe feluri.

De exemplu, să luăm un incident mai recent. Uspensky, discipolul cel mai de seamă al lui Gurdjieff, a lucrat sub îndrumarea lui Gurdjieff timp de zece ani. Şi era foarte dificil să lucrezi cu Gurdjieff. Era un om care avea un magnetism imens. Atrăgea pe oricine venea în contact cu el.

Faţă de astfel de oameni, ori eşti atras de ei, ori eşti împotriva lor - indiferent nu poţi rămâne. Ori eşti pentru ori împotrivă - nu poţi sta indiferent. Şi această împotrivire este doar o măsură de siguranţă. Când vii în contact cu o persoană foarte magnetică, ori devii sclavul său ori, ca măsură de protecţie, vei deveni adversarul său.

Uspensky a venit la Gurdjieff, a stat şi a lucrat cu el - fără să existe nici un fel de cunoaştere teoretică care să fie împărtăşită. Gurdjieff era un om de acţiune. El dădea tehnici şi discipolul trebuia să lucreze asupra lor. Apoi Uspensky a atins o anumită cristalizare. El a devenit un om integrat, a fost transformat. Nu era încă iluminat, dar nici la fel de adormit ca noi. Se afla chiar la mijloc, pe muchie.

Când se apropie dimineaţa începi să auzi sunetele care vestesc venirea unei noi zile, atunci tu încă dormi, dar nu total. Somnul este gata să dispară. Acum încă nu eşti treaz şi poţi adormi în orice clipă. Te afli doar la suprafaţă eşti foarte aproape de trezire.

Atunci când Uspensky se afla foarte aproape de iluminare, s-a gândit că acum Gurdjieff îl va ajuta mai mult, deoarece acesta era un moment foarte potrivit. Însă Gurdjieff a început să se comporte atât de ciudat încât Uspensky a trebuit să plece. Comportamentul său a devenit foarte straniu, facea nişte lucruri absurde şi fără sens - la suprafaţă - şi acestea l-au făcut pe Uspensky să plece singur.

Gurdjieff nu i-a spus niciodată să plece, a plecat singur şi nesilit de nimeni şi a început să creadă că maestrul său a înnebunit. La rândul său a început să îi înveţe pe alţii şi le spunea mereu: "Eu vă predau aceleaşi lucruri ca şi maestrul meu, Gurdjieff, dar acum acesta a înnebunit. Eu vă arăt ceea ce arăta fostul Gurdjieff...." El nu mai vorbea despre actualul Gurdjieff.

Dar motivul principal pentru care Gurdjieff s-a comportat astfel este compasiunea. Acesta era momentul în care Uspensky trebuia lăsat singur; altminteri el ar fi devenit dependent. Atunci venise momentul în care el trebuia să fie singur, trebuia alungat - lucru ce trebuia făcut într-un asemenea mod încât acesta să nu ştie că a fost gonit în mod voit.

Persoane precum Buddha sau Gurdjieff te vor afecta fără vreun efort conştient din partea lor. Dar vor încerca în orice fel să te facă să nu devii ataşat de ei, să nu fii hipnotizat sau dominat de ei. Şi te vor ajuta să devii propriul tău stăpân, să stai pe propriile tale picioare.

Cei care încearcă să domine vor avea ochii tensionati. Tu nu vei simţi nici un fel de inocenţă sau puritate în ochii lor. Vei simţi o atracţie, dar această atracţie va fi precum alcoolul. Vei simţi că ceva te trage spre ei, dar acest ceva nu te va elibera, ci te va încătuşa.

Ţine minte şi nu folosi niciodată energia pentru a-i domina pe alţii. Din această cauză Buddha, Mahavira, Iisus, au spus şi au insistat mereu asupra faptului că trebuie să simţi iubire pentru oricine atunci când intri pe un drum spiritual, trebuie să o simţi chiar şi pentru duşmanul tău - pentru că dacă eşti plin de iubire, atunci nu vei mai fi atras de violenţa interioară care vrea să domine.

Doar iubirea poate deveni un antidot; altminteri, atunci când vei fi copleşit de energie, vei începe să îi domini pe alţii. Se întâmplă în fiecare zi. Am întâlnit mulţi, foarte mulţi oameni.... Am început să îi ajut, ei au început să evolueze puţin şi în momentul în care simţeau că le apare mai multă energie, începeau să îi domine pe alţii - acum încercau să o folosească.

Ţine minte şi nu folosi niciodată energia spirituală pentru a-i domina pe alţii. Mai devreme sau mai târziu te vei goli şi vei decade brusc. Este doar o risipă inutilă. Însă este foarte greu să o controlezi, deoarece acum ai devenit conştient că poţi face unele lucruri. Dacă ai atins pe cineva care era bolnav şi acum s-a vindecat, cum ai putea rezista să nu îi atingi şi pe alţii? Cum ai putea rezista?

Dacă nu poţi rezista, atunci îţi vei risipi energia. Ţi-a apărut ceva nou, dar în curând vei începe să îl iroseşti. Şi mintea este atât de şireată încât te face să crezi că dacă îi vindeci pe alţii, îi ajuţi. Acesta nu este decât un truc al minţii, pentru că dacă nu ai iubire, atunci cum ai putea fi îngrijorat de bolile şi suferinţele altora? De fapt, nu te interesează aşa ceva. De fapt, aceasta este o putere. Dacă poţi vindeca, atunci poţi domina.

Poţi spune: "Eu doar îi ajut" - dar chiar şi prin acest ajutor doar încerci să domini. Ego-ul tău va fi satisfăcut. Aceasta va deveni hrana ego-ului. Toate scripturile spun să fii atent. Spun să fii atent deoarece atunci când îţi apare energia te afli într-un

moment foarte periculos. Poţi irosi, poţi pierde tot. Când simţi că îţi apare o energie nouă ţine-o în secret: nu îi permite nimănui să afle despre ea.

Iisus a spus: "Să nu ştie stânga ce face dreapta." În tradiţia mistică sufistă se spune să nu te rogi la un loc cu alţi oameni atunci când îţi apare energia; te îndeamnă să nu te duci nici chiar la moschee. De ce? Când cineva care şi-a trezit energia se roagă la un loc cu alţi oameni, atunci cei din jurul lui vor simţi imediat că acolo se întâmplă ceva. Sufiştii spun să îţi faci rugăciunile noaptea - la miezul nopţii - când toţi dorm şi când nu poate simţi nimeni ce se întâmplă cu tine. Nu spune nimănui ce se întâmplă cu tine.

Mintea este ca un buletin de ştiri. Dacă se întâmplă ceva, atunci vei răspândi imediat vestea că ţi s-a întâmplat ceva. Astfel iroseşti tot ce ai câştigat. Şi dacă oamenii vor fi impresionaţi, atunci tu nu vei fi câştigat decât consideraţia lor. Aceasta nu este o afacere bună. Aşteaptă! Va veni un moment când energia ta se va acumula; va atinge un punct în care va deveni integrată, transformată. Atunci vor începe să se întâmple în jurul tău tot felul de lucruri, fără ca tu să faci nimic pentru ele. Şi doar atunci îi vei putea să îi ajuţi pe alţii să fie proprii lor stăpâni - când tu eşti propriul tău stăpân.

Îmi aduc aminte de un mistic sufist, Junnaid. Într-o zi un om venise la el şi i-a spus: "Junnaid, tu eşti un mare maestru spiritual, am venit să îţi aflu secretul. Oamenii spun că ai un secret de aur pe care nu l-ai spus nimănui până acum. Eu voi face orice îmi ceri, dar vreau să îmi spui secretul tău." Junnaid a răspuns: "Eu am ţinut ascuns acest secret timp de 30 de ani, tu cât de mult poţi aştepta? Trebuie să te pregăteşti în vreun fel. Acesta este un secret păstrat timp de 30 de ani, dar ţi-1 voi spune. Cât timp poţi să rabzi?"

Omul începuse să se teamă şi l-a întrebat: "Tu cât de mult sugerezi să aştept?"

Junnaid a spus: "Cel puţin 30 de ani. Nu este prea mult, eu nu îţi cer prea mult."

Omul a întrebat mirat: "Treizeci de ani? O să mă mai gândesc."

Junnaid a continuat: "Dar atunci când vei reveni poate că nu voi mai fi dispus să îţi spun secretul doar în 30 de ani. Dacă te decizi acum e bine. Altminteri va trebui să mă mai gândesc şi eu." Atunci a fost de acord.

Se spune că el a rămas 30 de ani cu Junnaid. Când a venit şi ultima zi acesta s-a dus la Junnaid şi i-a spus: "Acum spune-mi secretul."

Junnaid i-a răspuns: "Ţi-1 voi spune cu o condiţie: să îl ţii şi tu secret. Nu trebuie să îl spui nimănui. Acest secret trebuie să moară cu tine."

Omul, exasperat a spus: "De ce mi-ai irosit viaţa? Am aşteptat 30 de ani pentru a-1 afla şi pentru a-l spune altora, iar acum tu îmi pui chiar această condiţie! Atunci care mai este sensul cunoaşterii lui dacă nu îl pot spune şi celorlalţi? Dacă îmi pui această condiţie, atunci te rog să nu mai îmi spui nici un fel de secret; altfel acesta va deveni o obsesie pentru mine - voi cunoaşte ceva ce nu pot spune nimănui. Deci fii bun şi nu îmi spune nici un secret. Tu mi-ai irosit 30 de ani din viaţă. A mai rămas puţin de trăit aşa că lasă-mă să trăiesc în pace. Asta va fi prea mult, să cunosc ceva ce nu pot spune şi altora."

Orice câştigi printr-o căutare spirituală, ţine secret. Nu răspândi ceea ce obţii, nu încerca să foloseşti câştigul tău în nici un fel. Păstrează-l, menţine-l pur. Doar atunci acesta poate fi folosit în transformarea interioară. Dacă îl foloseşti în exterior, atunci îl vei irosi.

3. Ai spus că mişcările rapide ale ochilor dovedesc existenţa proceselor mentale, iar dacă aceste mişcări ale ochilor se opresc, atunci se vor opri şi procesele mentale. Însă acest control fiziologic al proceselor mentale, această oprire a mişcărilor ochilor pare să creeze tensiuni psihice aşa cum se întâmplă şi atunci când îţi astupi ochii o perioadă mare de timp.

Mai întâi, corpul şi mintea nu sunt două lucruri separate - aceasta este atitudinea tantrică. Ţine minte mereu acest aspect. Nu spune, "procese fiziologice" şi "procese mentale". Ele nu sunt două - sunt părţi ale unui întreg. Orice faci din punct de vedere fiziologic afectează şi mintea. Orice faci psihologic afectează şi corpul. Acestea nu sunt două lucruri separate, ci sunt unul.

Poţi spune că mintea este o stare "lichidă", iar corpul este o stare "solidă" a aceleiaşi energii. Deci nu contează ce faci fiziologic şi nu gândi că este doar ceva fiziologic. Nu te întreba cum se vor produce transformările mentale prin asemenea lucruri. Dacă bei alcool, ce se întâmplă cu mintea? Alcoolul este luat de corp şi nu de minte, dar ce se întâmplă cu mintea? Dacă iei LSD acesta pătrunde în corp şi nu în minte, însă ce se întâmplă cu mintea?

Sau dacă posteşti - acţiunea este efectuată de corp - dar ce se întâmplă cu mintea? Sau privit din celălalt unghi: dacă ai gânduri sexuale, ce se întâmplă cu corpul? Trupul este afectat imediat. Te gândeşti în minte la ceva sexual şi corpul începe să se pregătească.

Există o povestioară despre William James. În prima parte a acestui secol aceasta a părut foarte absurdă, dar într-un sens este foarte adevărată. El împreună cu un alt om de ştiinţă, Lange, au propus o ipoteză care este cunoscută sub numele de teorema James-Lange. În mod normal, noi spunem că omul vrea să scape sau vrea să fugă dintr-un loc datorită fricii sau că din cauza furiei ochii se înroşesc şi începi să baţi pe cineva.

Dar James şi Lange au propus exact contrariul: ei spun că simţi frica datorită faptului că fugi; datorită faptului că ochii ţi se înroşesc simţi furia. Este exact invers faţă de cum ştim noi. Ei spun că dacă nu ar fi aşa, atunci nu se poate vedea furia fără ca ochii să nu se înroşească, fără ca trupul să fie afectat şi acolo să existe pur şi simplu doar furia. Nu îi permite corpului să fie afectat şi încearcă să te înfurii - atunci vei şti că nu poţi fi furios.

În Japonia, părinţii îşi învaţă copiii o metodă foarte simplă prin care să îşi controleze furia. Ei spun că atunci când apare furia să nu faci nimic în privinţa ei, ci doar nişte respiraţii profunde. Încearcă asta şi nu te vei mai putea înfuria. De ce? De ce nu te mai poţi înfuria dacă respiri profund de câteva ori? Atunci este imposibil să te mai enervezi. Din două motive.... Începi să respiri profund, dar furia are nevoie de un alt ritm respiratoriu. Fără acest ritm nu poate exista. Pentru ca ea să existe este nevoie de un anume ritm, de o respiraţie haotică.

Când începi să respiri profund este imposibil să îţi mai apară furia. Dacă faci conştient nişte respiraţii profunde, atunci ea nu se mai poate exprima. Corpul nu se află într-o stare în care să poată fi furios şi atunci mintea îşi schimbă direcţia spre altceva.

Într-o astfel de situaţie este foarte dificil să te mai înfurii. De aceea, japonezii sunt oamenii care se controlează cel mai bine.

În Japonia, chiar şi în zilele noastre apar incidente în care se pune în practică controlul furiei. Dar se întâmplă din ce în ce mai rar, deoarece Japonia devine din ce în ce mai occidentalizată, iar tradiţiile încep să se piardă.

Unul din prietenii mei s-a aflat în Kyoto şi mi-a scris o scrisoare în care spunea: "Astăzi am văzut un fenomen minunat şi am vrut să îţi scriu despre el. Când mă întorc, vreau să înţeleg cum de este posibil aşa ceva. Un om a fost lovit de o maşină. Pur şi simplu a fost aruncat pe jos, dar apoi s-a ridicat, i-a mulţumit şoferului şi a plecat - i-a mulţumit şoferului!"

În Japonia nu este dificil. Probabil că acel om făcuse imediat câteva respiraţii profunde şi atunci este posibil să se întâmple aşa ceva. Prin respiraţie atitudinea se transformă şi poţi mulţumi chiar şi unei persoane care este gata să te omoare..

Procesele fiziologice şi cele psihologice nu sunt două lucruri separate, ci unul singur şi poţi începe de la orice pol pentru a-1 schimba şi afecta pe celălalt pol. Ştiinţă face acest lucru. De exemplu, tantra crede foarte mult în corp. Filosofia însă este vagă, doar verbală; aceasta poate începe de oriunde, însă orice atitudine ştiinţifică va începe de la corp, deoarece el se află chiar lângă tine. Dacă vorbesc despre ceva ce nici măcar nu poţi vedea, mă vei asculta, vei memora, vei putea vorbi despre asta, dar nu se va întâmpla nimic altceva. Vei rămâne acelaşi. Informaţiile tale se vor înmulţi, dar fiinţa nu va evolua. Cunoaşterea va creşte, dar fiinţa ta va rămâne în aceeaşi mediocritate săracă; nu i se va întâmpla nimic.

Ţine minte, corpul se află la îndemână; chiar acum poţi face ceva cu el şi poţi transforma mintea prin el. În timp, vei deveni stăpân pe trup şi apoi vei deveni stăpân pe minte. Iar când vei deveni stăpân pe minte, vei începe să o transformi şi vei trece dincolo de ea. Când corpul este transformat, vei trece dincolo de el. Dacă mintea este transformată, o vei depăşi. Întotdeauna să faci numai ceea ce poţi face.

De exemplu, poate că nu este posibil chiar în această clipă să controlezi furia, aşa cum o face un budhha. Cum ai putea? Dar îţi poţi schimba respiraţia şi atunci vei simţi efectul subtil al acestui lucru, vei simţi transformarea. Fă asta. Dacă te simţi plin de pasiune, de gânduri sexuale, atunci efectuează câteva respiraţii profunde şi simte efectul: pasiunea se va dispersa.

Soţia lui Aldous Huxley, Laura Huxley, a scris o carte foarte frumoasă - doar nişte sfaturi pentru anumite situaţii. Dacă te simţi furios, ea spune să îţi încordezi muşchii feţei. Poţi face acest lucru oriunde - de exemplu, în baie sau cămară - unde nu te poate vedea nimeni.

O persoană stă în faţa ta şi te simţi furios - atunci încordează-ţi faţa. Continuă să o încordezi cât poţi de mult şi apoi relaxează-te brusc şi simte diferenţa. Furia va dispărea. Sau dacă nu a dispărut, atunci mai încearcă încă o dată. Continuă - de două

ori, de trei ori.... Ce se întâmplă? Dacă îţi încordezi şi tensionezi muşchii feţei, atunci energia care trebuia să devină furie se va mişca spre faţă.

Este foarte uşor să se îndrepte spre faţă. Ce senzaţie ai atunci când eşti furios? Simţi că îţi încordezi pumnii şi vrei să loveşti pe cineva. Energia este acolo, deci foloseşte-o. Dacă o poţi folosi, atunci se va dispersa. Faţa se va relaxa şi cealaltă persoană nu va putea cunoaşte că ai fost furios. Totul va arăta ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Şi odată ce cunoşti aceste lucruri, vei deveni din ce în ce mai conştient de faptul că energia poate fi transformată, eliberată, schimbată, oprită sau folosită în orice alt mod. Dacă îţi poţi folosi energia, atunci tu vei fi stăpânul. Apoi, într-o bună zi, vei putea să nu o mai iroseşti deloc - atunci o poţi păstra.

Acest exerciţiu, de încleştare a pumnilor, nu este bun pentru un buddha - deoarece prin el se pierde energie. Însă pentru tine este foarte bun. Prin acesta este oprit un întreg cerc vicios. Dacă te înfurii, se va înfuria şi celălalt şi asta va continua la nesfârşit. Iar o astfel de situaţie poate continua toată noaptea sau poate să continue o săptămână întreagă. Apoi din această cauză vei face lucruri pe care nu intenţionai să le faci. Să nu spui că este doar ceva fiziologic. Tu eşti fiziologic, deci ce se poate face? Eşti fizic şi nu poţi nega acest fapt.Foloseşte-ţi energia.Nu este nici o nevoie să o negi.

Dacă îţi închizi ochii, uneori poţi simţi că acolo este acumulată o anumită tensiune sau o nelinişte. Atunci poţi face anumite lucruri. Unul dintre ele este să închizi ochii, să nu fii tensionat, lasă-i să fie relaxaţi. Îi poţi închide în mod forţat - atunci vei deveni tensionat. Vor obosi şi vei deveni neliniştit. Relaxează faţa, relaxează ochii şi lasă-i închişi. Asta spun: lasă-i închişi - nu le forţa închiderea. Relaxează-te! Simte-te relaxat. Coboară pleoapele şi lasă ochii închişi. Nu îi forţa! Dacă îi forţezi, atunci nu e bine.

Dacă nu poţi să simţi diferenţa, atunci fă următorul lucru: mai întâi forţează-i să fie închişi. Fă ca toată faţa să fie încordată, tensionată şi apoi închide ochii în mod forţat. Pentru câteva momente rămâi tensionat, după care te relaxezi. Apoi închide ochii într-un mod relaxat. Atunci vei simţi diferenţa. Nu te încorda să faci nimic - asta te va obosi.

Al doilea lucru: când ochii sunt închişi şi faţa este relaxată, priveşte ca şi cum totul ar fi în întuneric. În jurul tău se află un întuneric foarte profund. Imaginează-ţi că eşti înconjurat de o noapte întunecoasă. Continuă să simţi acest întuneric. Aceasta va ajuta ochii să îşi oprească mişcarea. Când nu mai au nimic de văzut se opresc de la sine. Rămâi în acel întuneric.

Poţi practica într-o cameră întunecată. Deschide ochii, priveşte întunericul, apoi închide-i şi simte întunericul. Apoi deschide iarăşi ochii, vezi întunericul; închide ochii şi simte-l în interior. Întunericul există acum în afara şi înăuntrul tău; totul este mort - mort şi întunecat. Ele se află în legătură - de aceea noi pictăm moartea ca fiind neagră şi întunecată. Peste tot în lume moartea este pictată în negru, iar oamenii se tem mereu de întuneric.

În timp ce practici această metodă, simte întunericul, fii prietenos faţă de el şi simte în interior că te afli în pragul morţii. Întunericul este peste tot în jur şi tu eşti gata să mori. Ochii se vor opri. Vei simţi că nu se mai pot mişca. În acea oprire, energia se va îndrepta brusc în sus şi va începe să bată la uşa celui de-al treilea ochi. Când aceasta va începe să bată, tu o vei auzi, o vei simţi. Va apa rea o căldură, va începe sa curgă un foc - un foc lichid care încearcă să îşi găsească o nouă cale.

Nu te teme. Ajută-l, cooperează cu el, lasă-l să se mişte, devino acel foc. Şi când cel de-al treilea ochi se va deschide pentru prima oară, atunci întunericul va dispărea şi acolo va răsări lumina - lumina fără sursă. Tu ai văzut lumină, dar întotdeauna ai văzut-o pornind de la o sursă. Aceasta vine ori de la Soare ori de la stele, ori de la Lună ori de la lampă, dar acolo există mereu o sursă.

Când energia ta se mişcă prin cel de-al treilea ochi, atunci vei ajunge să cunoşti o energie fără sursă. Aceasta nu vine din nici o sursă, ea este acolo şi nu vine de nicăieri. De aceea, Upanishadele spun că Dumnezeu este lumina fără de sursă, necreată. Nu există nici un fel de sursă, acolo este doar lumina dimineţii.

Soarele nu a răsărit, dar noaptea a dispărut. Între acestea există dimineaţa - zorile. Sau un alt exemplu: seara - soarele a apus şi totuşi noaptea nu a venit. Chiar între ele există hotarul. De aceea, hinduşii au ales *sandhya* ca fiind timpul cel mai potrivit pentru meditaţie. *Sandhya* este timpul de mijloc, crepusculul - nici noapte şi nici zi, doar linia care divide. Acesta este doar un simbol. Lumina este acolo, dar fără să aibă o sursă. La fel se va întâmpla şi în interior - lumina va apărea, dar fără sursă. Aşteapt-o; nu ţi-o imagina.

Ultimul lucru care trebuie ţinut minte este următorul: datorită faptului că îţi poţi imagina orice este periculos să vorbesc despre multe lucruri. Atunci ţi le vei putea imagina. Vei închide ochii şi îţi vei imagina că ţi s-a deschis cel de-al treilea ochi, după care îţi poţi imagina chiar şi lumina. Nu îţi imagina nimic; rezistă imaginaţiei. Închide ochii. Aşteaptă! Orice apare simte-l, cooperează cu el, dar aşteaptă. Nu o lua înainte pentru că dacă faci asta nu se va mai întâmpla nimic. Doar vei visa - vei avea un vis spiritual foarte frumos, însă doar atât.

Oamenii vin mereu şi îmi spun: "Am văzut una, alta." Doar şi-au imaginat - pentru că dacă ar fi văzut cu adevărat acel lucru, atunci ar fi fost transformaţi, ceea ce nu este valabil în cazul lor. Sunt aceleaşi persoane ca şi înainte, doar că acum li s-a mai adăugat şi puţină mândrie spirituală. Ei doar visează - au nişte vise spirituale foarte frumoase: cineva îl vede pe Krishna cântând la flaut, altcineva vede lumina, altcineva vede cum se ridică kundalini. Văd tot felul de lucruri şi totuşi rămân aceiaşi - mediocri, stupizi, proşti. Lor nu li s-a întâmplat nimic; spun că li se întâmplă una sau alta, dar rămân la fel - furioşi, trişti, copilăroşi, stupizi. Nimic nu s-a schimbat.

Dacă vezi cu adevărat lumina care este acolo şi care te aşteaptă să o priveşti prin cel de-al treilea ochi, atunci vei fi o persoană diferită. Şi atunci nu mai este nevoie să spui nimic nimănui. Oamenii vor ajunge să cunoască faptul că eşti o persoană diferită. Nici măcar nu poţi ascunde acest lucru; se va simţi. Oriunde te vei afla, ceilalţi vor avea gândi: "Ceva minunat s-a întâmplat cu acest om."

Deci nu îţi imagina - aşteaptă şi lasă lucrurile să îşi urmeze propriul lor curs. Tu doar fă tehnica şi apoi aşteaptă. Nu o lua înainte.

23. ALTE CATEVA TEHNICI LEGATE DE PRIVIRE

16.XII.1972, Bombay

SUTRE:

33. Privind pur şi simplu cerul albastru, dincolo de nori, liniştea....
34. Ascultă în timp ce este împărtăşită ultima învăţătură mistică. Ochii nemişcaţi, fără să clipeşti şi brusc devino absolut liber.
35. La marginea unei fântâni adânci, priveşte nemişcat în adâncimile sale până-când- miracol...
36. Priveşte un obiect, retrage-ţi încet atenţia de la el, apoi încet retrage-ţi şi gândul de la el. Atunci....

Noi trăim doar la suprafaţa fiinţei - doar la margine, pe muchie. Simţurile se află la suprafaţă, iar conştiinţa se află în centru. Noi trăim în simţuri; este ceva normal. Dar aceasta nu este înflorirea finală, ci este doar începutul. Când trăim în simţuri suntem preocupaţi de obiecte, deorece simţurile nu mai au nici un sens dacă nu sunt preocupate de un obiect anume. De exemplu, ochii sunt nefolositori dacă acolo nu există nimic care să fie văzut, urechile nu au nici un sens dacă nu mai există nimic de auzit, iar mâinile sunt inutile dacă acolo nu este nimic care să fie atins.

Noi existăm prin simţuri şi de aceea va trebui să trăim prin obiecte. Simţurile se află doar la marginea fiinţei, în corp, iar obiectele se află dincolo de margine. Deci trebuiesc înţelese trei lucruri înainte de a pătrunde în aceste tehnici.

Primul: conştiinţa se află în centru. Al doilea: simţurile prin care se mişcă conştiinţa se află la periferie. Şi al treilea: obiectele existente în lume şi spre care

conştiinţa se mişcă prin simţuri se află dincolo de margine. Aceste trei lucruri trebuiesc ţinute minte: conştiinţa în centru, simţurile la margine şi obiectele dincolo de margine. Încearcă să înţelegi foarte clar acest lucru, deoarece astfel tehnicile vor fi foarte uşoare.

Priveşte la acest lucru din mai multe direcţii. Unul: simţurile se află chiar la mijloc. Într-o parte se află conştiinţa şi în cealaltă lumea obiectelor. Simţurile există chiar în mijloc - între celelalte două.

De la simţuri poţi să te deplasezi spre oricare din aceste părţi - ori spre obiecte ori spre centru. Distanţa este aceeaşi în ambele direcţii. De la simţuri se deschid două uşi - una duce spre obiecte şi alta spre centru.

Tu te afli în simţuri. De aceea, Bokuju, unul dintre cei mai faimoşi maeştri zen, a spus că nirvana şi lumea obiectelor se află la aceeaşi distanţă. Deci să nu crezi că nirvana este foarte îndepărtată. Lumea şi nirvana se află amândouă la aceeaşi distanţă. Acest lucru a creat foarte multă confuzie, deoarece noi credem şi simţim că nirvana este ceva foarte, foarte îndepărtat - că *moksha*, eliberarea, împărăţia lui Dumnezeu este foarte departe. În schimb, lumea o simţim că este chiar aici, că se află foarte aproape. Dar Bokuju spune - şi are dreptate - că amândouă se află la aceeaşi distanţă.

Lumea este aici şi nirvana este tot aici. Nirvana şi lumea sunt ambele foarte aproape. Pentru nirvana trebuie să te îndrepţi spre interior, iar pentru obiecte spre exterior - distanţa este aceeaşi. Pornind de la ochii mei, centrul meu este la fel de aproape ca şi audienţa de aici. Te pot vedea pe tine dacă mă îndrept spre exterior şi mă pot vedea pe mine dacă mă îndrept spre interior. Noi ne aflăm la uşile simţurilor şi datorită nevoilor trupului conştiinţa se îndreaptă spre exterior. Ai nevoie de mâncare, de apă, de o casă în care să locuieşti. Acestea sunt nevoile corpului ce nu pot fi satisfacute decât în lumea materială şi este foarte natural pentru conştiinţă să se îndrepte prin simţuri spre lume. Până când nu creezi o nevoie care să nu poată fi satisfăcută decât prin pătrunderea în interior, până atunci nu te vei îndrepta niciodată spre înăuntrul tău, spre tine.

De exemplu, dacă s-ar naşte un copil care să nu mai aibă nevoie de nimic, care să nu mai aibă nevoie de hrană, atunci acesta nu s-ar mai uita la mama sa. Mama devine lipsită de importanţă, deoarece pentru un copil nu mama este importantă, ci mâncarea pe care i-o dă ea. Mama este prima sa sursă de hrană şi el începe să o iubească, deoarece ea este cea care îi satfsface o nevoie de bază a corpului fără de care nu ar mai putea trăi. Dar această iubire apare ca ceva secundar, ca o umbră şi doar datorită faptului că mama îi satisface o necesitate.

Mamele care îşi hrănesc copiii mai mult prin biberon nu trebuie să se aştepte la prea multă iubire din partea lor, deoarece pentru ei mâncarea este necesară şi nu mama. Mama va intra în fiinţa copilului prin mâncare. De aceea, mâncarea şi iubirea sunt strâns legate între ele - foarte-foarte strâns legate. Deci cei care iubesc şi sunt iubiţi nu se vor îngrăşa. Mai sunt şi alte motive, dar acesta este motivul esenţial: ei nu

vor mânca mult. Dacă iubirea nu există, atunci mâncarea va deveni un substituent al ei. Atunci aceştia vor începe să mănânce mult.

Pentru un copil, mâncarea este cerinţa fundamentală. Dar dacă este născut un copil care nu are nevoie de mâncare, care nu are nevoie de nici un ajutor exterior pentru a trăi, atunci el nu va pătrunde deloc în lume. Crezi că va pătrunde? Nu mai este nevoie de asta. Şi până când nu există o nevoie, o necesitate, energia nu se va mişca niciodată. Noi nu pătrundem în exterior pentru că suntem păcătoşi, ci o facem deoarece avem nevoie de anumite lucruri care nu pot fi satisfăcute decât prin obiecte - obiecte ce pot fi obţinute numai dacă pătrundem în lumea exterioară.

De ce nu te mişti spre interior? Pentru că încă nu ţi-ai creat o nevoie de a pătrunde acolo. Odată ce această nevoie există, atunci va fi la fel de uşor de pătruns în interior aşa cum te mişti spre exterior. Care este acea nevoie? Este legată de religie. Nu poţi fi religios până când acolo nu există această nevoie. Cum este creată această nevoie? Prin ce proces se devine conştient de această necesitate care să te ajute să pătrunzi în interior?

Aici trebuiesc tinute minte trei lucruri. Primul este moartea. Ţine minte: toate nevoile vieţii te forţează să te mişti spre exterior. Dacă vrei să pătrunzi în interior, atunci moartea trebuie să devină o preocupare de bază; altminteri nu poţi pătrunde înăuntru. De aceea, s-a întâmplat ca persoane precum Buddha, care a devenit pe deplin conştient de moarte, să înceapă să se mişte spre interior. Doar când devii conştient de moarte vei crea nevoia de a privi înapoi.

Viaţa priveşte numai înainte. Până când nu devii conştient de moarte, religia nu va avea nici un sens pentru tine. De aceea, animalele nu au religie. Ele sunt vii, sunt la fel de vii ca omul, sau poate chiar mai vii decât el, dar nu pot fi conştiente de moarte, ele nici măcar nu pot concepe moartea, nu o pot vedea în viitor. Ele văd că alte animale mor, dar în mintea unui animal nu poate apărea niciodată ideea că moartea altuia este un indiciu care arată propria sa moarte.

Pentru mintea unui animal moartea nu se întâmplă decât altora. Dacă şi pentru tine moarte nu este decât un fenomen care se întâmplă altora, atunci încă trăieşti într-un mod animalic. Dacă nu eşti conştient de moarte, atunci încă nu ai devenit om. Aceasta este diferenţa fundamentală dintre om şi animal - un animal nu poate fi conştient de moarte, doar omul poate fi. Când nu eşti conştient de moarte, atunci încă nu eşti om şi doar un om poate crea nevoia de a pătrunde în interior.

Pentru mine, om înseamnă o fiinţă conştientă de moarte. Eu nu spun să începi să te temi de moarte; aceasta nu este conştientizare. Doar fii conştient de faptul că moartea este din ce în ce mai aproape şi tu trebuie să fii pregătit pentru ea.

Viaţa are propriile sale nevoi, moartea are propriile sale nevoi. De aceea, societăţile tinere sunt nereligioase - deoarece acestea nu sunt conştiente de moarte; ea nu a devenit pentru ei o grijă esenţială. O societate veche - de exemplu, India, una dintre cele mai vechi societăţi existente - este foarte conştientă de moarte. Datorită acestei conştientizări, adânc în interior, India este religioasă. Deci, primul lucru este să fii conştient de moarte. Gândeşte-te la ea, priveşte-o, contemplă asupra ei. Nu îţi fie

teamă, nu fugi de acest fapt. Ea există şi nu poţi fugi. Acesta a apărut în existenţă odată cu tine.

Moartea ta se naşte odată cu tine: acum nu mai poţi fugi de ea. Tu ai ascuns-o în tine - devino conştient de ea. În momentul în care devii conştient de faptul că o să mori şi că moartea este o certitudine, atunci întreaga minte va începe să se orienteze spre o altă dimensiune. Mâncarea este cerinţa principală a trupului dar nu a fiinţei, deoarece chiar dacă ai mâncare moartea tot va veni.

Mâncarea nu te poate feri de moarte, hrana te poate doar ajuta să o amâni. Dacă ai un adăpost bun, o casă sigură, aceasta nu te poate feri de moarte, ci doar te va ajuta să mori confortabil, într-un mod mai convenabil. Iar moartea, indiferent cum se întâmplă - confortabil sau neconfortabil - este aceeaşi.

În viaţă poţi fi bogat sau sărac, însă moartea egalizează toate aceste lucruri. Comunismul nu există decât în moarte. Nu contează cum trăieşti moartea apare în mod egal. În viaţă, egalitatea este imposibilă; în moarte, inechitatea este imposibilă. Devino conştient de ea, contempl-o. Şi nu te gândi că moartea este ceva de viitor; cu o astfel de idee în minte nu o vei mai putea contempla. Mintea are o rază limitată de acţiune; focalizarea ei este foarte mică. Tu nu poţi gândi la ceva care se poate întâmpla peste 30 de ani. După 30 de ani va apărea moartea...asta este ceva ca şi cum n-ar mai fi - 30 de ani este un timp foarte îndelungat şi moartea pare să nu se mai întâmple.

Dacă vrei să meditezi asupra morţii, atunci trebuie să cunoşti alt fapt: moartea poate apărea în orice moment, chiar în clipa următoare. Poate că nu vei mai fi capabil să auzi toată fraza mea, sau poate că eu nu o voi mai putea termina. Tatăl mamei mele mi-a spus că a consultat un astrolog când am fost născut - unul dintre cei mai buni şi mai cunoscuţi astrologi din acel timp. Acesta trebuia să îmi facă *kundali* - harta naşterii. După ce a studiat toate datele a zis: "Dacă acest copil supravieţuieşte şi trece de vârsta de şapte ani, atunci îi voi putea face harta. Pare imposibil ca el să poată supravieţui şi nu mai are rost să îi fac această analiză; nu mai are rost să îi fac *kundali*. Şi acesta este obiceiul meu" - a continuat astrologul: "până nu sunt sigur că harta va fi folositoare, eu nu o fac." Şi nu a făcut nici o hartă.

Din fericire, sau din nefericire, am supravieţuit. După care bunicul meu s-a dus iarăşi la acel astrolog, însă acesta murise şi nu mi-a mai putut face niciodată *kundali*. A murit iar eu m-am întrebat constant cum de se poate aşa ceva: el era conştient de faptul ca un copil poate muri, dar nu era conştient că şi lui i se putea întâmpla acest lucru. Părea că nu este preocupat deloc de moarte - şi nu era un om de rând. Însă pe nimeni nu preocupă propria moarte. Noi nu ne preocupăm conştient de aceasta deoarece creează frică. Eu am bănuit mereu că acel astrolog nu şi-a făcut niciodată propria sa *kundali* - altminteri ar fi fost conştient de moartea sa.

Moartea este posibilă chiar în momentul următor, dar mintea nu va crede. Eu afirm acest lucru şi mintea va spune: "Nu! Cum să fie posibil aşa ceva? Asta este ceva foarte îndepărtat." Dar acesta este un truc. Dacă amâni, nu o poţi contempla. Ea

trebuie să se afle foarte aproape de tine, astfel încât să te poţi concentra asupra ei. Şi când spun că poate apare chiar în momentul următor, vorbesc foarte serios. Se poate întâmpla şi când se întâmplă, se întâmplă în chiar clipa următoare. Chiar cu un moment înainte de apariţia ei tu nu te gândeai că se va produce moartea.

O persoană moare; chiar cu un moment înainte nu se gândea că moartea se află atât de aproape. Aceasta apare mereu doar în clipa următoare - ţine minte. S-a întâmplat şi se va întâmpla întotdeauna la fel. Ea apare mereu în momentul următor. Adu-o aproape de tine astfel ca să te poţi concentra asupra ei şi chiar această concentrare te va ajuta să pătrunzi în ea: va fi creată o nouă necesitate.

Al doilea lucru: tu continui să trăieşti. Continui să creezi lucruri şi scopuri artificiale pentru acest moment. Nu te gândeşti niciodată la viaţa ta ca la un întreg, dacă aceasta are sau nu un scop. Vei continua să creezi scopuri artificiale şi te împingi singur spre acestea. De aceea, un sărac trăieşte o viaţă mai plină de sens decât un bogat - deoarece săracul are multe lucruri de obţinut şi acestea îi dau un sens vieţii. Dacă eşti cu adevărat bogat, înseamnă că ai tot ce este posibil şi lumea aceasta nu îţi mai poate oferi nimic. Atunci viaţa ta devine lipsită de sens. Acum nu mai poţi crea nici un scop pentru acest moment, pentru această zi, care să te ajute să trăieşti. De aceea cu cât o societate este mai bogată, cu cât o cultură este mai afluentă, cu atât mai mulţi oameni vor simţi că nu au sens. Societătile sărace nu se simt niciodată fără sens.

Un om sărac este preocupat să îşi facă o casă. El va munci ani de zile ca să o obţină. Viaţa sa are un sens - trebuie atins ceva. După ce o va obţine va fi fericit câteva zile, cel puţin. Dar există şi case mai mari.... Deci va continua să caute, să facă una sau alta fără să se gândească niciodată la viaţa sa ca la un întreg, ori dacă aceasta are sau nu un sens. El nu priveşte niciodată viaţa ca pe un întreg.

Imaginează-ţi că ai totul - casa, maşina pe care o doreai şi toate visele îţi sunt îndeplinite. Şi acum? Doar imaginează-ţi că ai tot ce vrei. Ce vei face? Brusc, totul va părea lipsit de sens. Stai deasupra unui abis; nu se mai poate face nimic şi simţi că nu mai ai nici un sens. Deja nu mai ai nici un sens, doar că nu eşti conştient de acest lucru. Chiar dacă cucereşti toată lumea, după aceea ce mai faci? Cu ce te alegi?

Alexandru Macedon, în drumul său spre India, s-a întâlnit cu un mare înţelept, Diogene. Diogene a fost una dintre cele mai pătrunzătoare minţi născute vreodată. El trăia dezbrăcat, la fel ca Mahavira; este un Mahavira al culturii şi civilizaţiei greceşti. El a părăsit, a renunţat la totul, lucru ce nu l-a făcut pentru a câştiga ceva - o renunţare condiţionată nu este reală, nu este autentică. Când renunţi la ceva pentru a obţine altceva, atunci acesta este doar un târg. Dacă crezi că prin renunţare vei obţine un loc rezervat în rai, atunci aceea nu este renunţare. A renunţa la plăcerile corporale pentru cele spirituale nu este renunţare.

Diogene a renunţat la totul doar ca să vadă dacă atunci când nu mai are nimic mai poate avea sau nu vreun sens. S-a gândit în felul următor: dacă omul mai are un sens, un scop, un destin, chiar şi atunci când nu mai posedă nimic, înseamnă că moartea nu poate anihila nimic - deoarece moartea nu poate anihila decât posesiunile, iar corpul este tot o posesiune. El a părăsit totul. Deţinea un singur lucru: un vas de

lemn cu care bea apă. El s-a gândit că aceasta nu este o posesiune adevărată. Într-o zi a văzut un copil care bea apă cu mâinile şi s-a gândit: "Dacă un copil poate să bea apă cu mâinile, atunci sunt eu mai slab decât un copil?"

Când Alexandru se îndrepta spre India pentru a o cuceri şi pentru a crea un imperiu mondial cineva i-a spus că există un înţelept care este exact opus faţă de el. I s-a spus: "Tu vrei să cucereşti întreaga lume, iar el şi-a aruncat până şi vasul din care bea apă, deoarece afirmă că fericirea nu constă în posesiunea obiectelor. El se află chiar la polul opus şi ar fi bine să îl întâlneşti."

Alexandru a fost fascinat. Opusul fascinează întotdeauna, este ca o profundă atracţie sexuală. La fel cum femeia este atrasă de bărbat şi bărbatul de femeie, aceeaşi atracţie există faţă de opuşi. Alexandru nu putea trece fără să îl vadă pe Diogene, dar totuşi nu se cuvenea să meargă el la Diogene şi era imposibil ca Diogene să vină la el - nu exista o soluţie.

Mulţi, foarte mulţi oameni treceau pe la Diogene şi îi spuneau: "Alexandru cel Mare trece pe aici. Ar fi bine să îl întâlneşti." El a spus: "Marele Alexandru? Cine v-a zis asta? Cred că el însuşi. Atunci puteţi să îi spuneţi lui Alexandru că nu are nimic să îmi dea şi nu este nici o nevoie ca să îl întâlnesc - iar pe deasupra eu sunt un om foarte mic." Obişnuia să afirme: "Eu sunt un câine şi nu un om - doar un câine şi deci nu este nici o nevoie de vreo întâlnire. Este mai prejos de demnitatea lui să se întâlnească cu acest câine."

Până la urmă Alexandru a trebuit să vină la el. Se spune că Diogene a zis: "Am auzit că vrei să cucereşti toată lumea şi m-am gândit, am închis ochii şi mi-am zis «Bun! Dacă aş fi cucerit toată lumea, după aceea ce aş fi făcut?» Aceasta a fost problema mea constantă: ce aş fi făcut dacă aş fi cucerit întreaga lume?" Se spune că Alexandru s-a întristat foarte mult la auzul acestor cuvinte. "Ce va urma?" - i-a răspuns mirat lui Diogene - "Nu vorbi despre astfel de lucruri. Mă întristezi."

Diogene a continuat: "Dar te vei întrista după ce vei cuceri toată lumea. Ce pot să fac? Eu doar îmi imaginez şi am ajuns la concluzia că este ceva fără de folos. Tu faci un efort sinucigaş. Singur încerci să cucereşti întreaga lume - şi după aceea? Dacă reuşeşti, ce faci după aceea?"

Alexandru s-a reîntors de la Diogene foarte tulburat, trist şi neliniştit. El le-a spus oamenilor săi: "Acest om este foarte periculos. El mi-a împrăştiat toate visele mele." Şi nu l-a putut uita şi ierta pe Diogene. În ziua în care a murit şi-a adus aminte de acesta şi a spus: "Se poate să fi avut dreptate acel om: în definitiv, ce am câştigat?"

Deci al doilea lucru care trebuie ţinut minte este să te întrebi mereu în tot ce faci şi în orice obţii: "Dacă reuşesc, apoi ce mai fac?" Există cu adevărat un sens sau este doar un ţel artificial pe care îl creezi chiar tu pentru a divide, pentru a crea o iluzie în jurul tău şi prin care să poţi simţi că faci ceva valoros - sau de fapt, doar îţi iroseşti viaţa şi energia fără să faci nimic valoros? Un singur lucru are valoare: dacă poţi deveni fericit fără nimic, fără nici o dependenţă, dacă poţi fi beatific singur, total

singur. Când nu mai este nevoie de nimic altceva pentru fericirea ta, doar atunci poţi fi beatific; altminteri vei fi în mizerie, veşnic în suferinţă.

Dependenţa înseamnă suferinţă şi cei care depind de posesiuni, de cunoaşterea acumulată sau de orice altceva, toţi aceştia de fapt nu fac decât să ajute suferinţa lor să crească mai mult. Deci, acest al doilea punct este să te întrebi mereu dacă ai vreun sens sau doar pluteşti în derivă fără nici un scop. Crezi că sensul existenţei tale o constituie un obiect sau altul?

Un om obişnuia să vină la mine. El obişnuia să spună mereu că, dacă fiul său intră la colegiu, atunci ar fi cel mai fericit om şi nu i-ar mai trebui nimic altceva. Era sărac, doar un funcţionar de rând şi acesta era singurul său vis, ca fiul său să intre la colegiu.

În cele din urmă fiul său a intrat şi a devenit inginer forestier. Cu câteva luni în urmă venise la mine fiul acelui om şi mi-a zis: "Câştig doar şase sute de rupii pe lună. Am doi copii şi singurul meu vis este următorul: ca ei să primească o educaţie bună - asta este tot. Eu muncesc din greu. Asta este tot ce cer, ca fii mei să primească o educaţie bună şi să pot să îi trimit să studieze într-o ţară străină."

Tatăl său nu mai trăieşte, a murit. Ţelul tatălui său, sensul vieţii sale a fost să aibă un fiu educat şi care să deţină un post înalt. Acum fiul are un post înalt, dar şi el are acelaşi ţel: să îi ajute pe fii săi să fie bine educaţi şi să obţină la rândul lor nişte posturi înalte. El va muri şi copii săi vor continua să facă acelaşi non-sens.

Care este sensul acestor lucruri? Ce faci? Doar îţi pierzi timpul şi îţi distrugi viaţa? Sau ai cu adevărat un sens autentic care să te poată face fericit şi beatific? Acesta este al doilea lucru care te va ajuta să pătrunzi în interior.

Şi cel de-al treilea: omul continuă să uite. Tu uiţi. Ieri ai fost furios şi te-ai căit pentru asta. Acum ai uitat şi dacă îţi va apărea acum acelaşi stimul vei începe iarăşi să te înfurii. Acest lucru s-a întâmplat întreaga viaţă, continui să repeţi aceleaşi lucruri.

Se spune că este ceva extraordinar să poţi găsi un om care să înveţe ceva din viaţă - este ceva foarte rar. De fapt, foarte puţini învaţă. Dacă înveţi ceva, atunci nu poţi face a doua oară aceeaşi greşeală. Dar tu continui să faci mereu şi mereu aceleaşi greşeli. De fapt, cu cât le faci mai mult, cu atât mai mult vei fi înclinat să le faci iarăşi. Ai fost furios mereu şi mereu şi de fiecare dată ai regretat acest lucru fără să înveţi nimic. Dacă ţi se oferă un stimul te vei înfuria, vei face aceeaşi nebunie şi apoi te vei căi - aceasta face parte din proces. Şi apoi vei fi iarăşi pregătit să fii stimulat şi să te înfurii.

Al treilea lucru: dacă vrei să pătrunzi înăuntru, învaţă! Orice faci învaţă din asta. Scoate în evidenţă esenţialul. Priveşte înapoi la tot ce ai făcut cu viaţa şi cu energia şi cu timpul tău - aceleaşi greşeli, aceleaşi prostii, aceleaşi stupidităţi mereu şi mereu.

Deci te mişti în cerc. Însă nu este bine spus că te mişti în cerc, mai degrabă cercul te mişcă pe tine. Tu continui să faci întotdeauna acelaşi lucru mecanic. De aceea, în India noi am denumit lumea, samsara. Samsara este roata care se învârte mereu şi tu te agăţi de o spiţă a ei mişcându-te odată cu ea.

Până când nu înveţi ceva despre această roată, despre acest cerc vicios, despre această samsara, nu vei părăsi spiţa şi nu vei putea să ieşi afară din cerc. Deci ţine minte trei cuvinte, trei cuvinte cheie:

Moartea: fă din aceasta o meditaţie constantă.

Sensul: continuă să îl cauţi în viaţa ta.

Învaţă: învaţă prin viaţa actuală, deoarece nu există nici o altă învăţătură. Scripturile nu îţi oferă nimic.

Dacă propria ta viaţă nu îţi poate oferi ceva, atunci nimic nu îţi poate oferi ceva. Învaţă prin viaţa ta, trage concluzii prin ea. Ce ai făcut cu tine? Dacă te afli pe roată, sări de pe ea. Însă pentru a şti dacă te afli pe roată, va trebui să pătrunzi într-o profundă înţelegere şi învăţare. Aceste trei lucruri te vor ajuta să pătrunzi în interior.

Acum tehnicile:

33. Privind pur şi simplu cerul albastru, dincolo de nori, liniştea....

Acum cred că se înţelege motivul pentru care am spus atât de multe lucruri - deoarece tehnicile sunt foarte simple şi le poţi face fără să obţii nici un fel de rezultat. Atunci vei spune: "Ce fel de tehnici sunt astea? Se pot practica, chiar sunt foarte simple."

Te poţi uita la cerul albastru, dincolo de nori şi totuşi nu se va întâmpla nimic. Atunci vei spune: "Shiva nu spune ceva raţional, rezonabil. Ce fel de tehnică este asta? *Privind pur şi simplu cerul albastru, dincolo de nori, liniştea*… atunci este normal să devii liniştit."

Dar dacă îţi aduci aminte: moartea, sensul, învăţarea - atunci această tehnică te va ajuta să pătrunzi imediat în interior. *Privind pur şi simplu cerul albastru, dincolo de nori....* Doar priveşte fără să gândeşti. Cerul este infinit şi nu se termină nicăieri. Doar priveşte în el. Acolo nu există nici un obiect şi de aceea a fost ales cerul. Cerul nu este un obiect. Lingvistic este, dar nu şi existenţial, deoarece un obiect trebuie să înceapă şi să se sfârşească undeva, în jurul unui obiect te poţi învârti, dar nu te poţi învârti şi în jurul cerului. Tu te afli în cer, dar nu poţi merge în jurul său. Deci, tu pentru cer poţi fi un obiect, dar cerul nu poate fi un obiect al tău. Poţi privi în el, dar nu poţi privi la el şi această privire în el continuă şi continuă...nu se termină niciodată.

Deci, priveşte în cerul albastru şi continuă să priveşti. Cerul este infinit el nu are nici o limită. Nu te gândi la el, nu spune că este faimos. Nu categorisi: "Cât de minunat este!" Nu îi aprecia culoarea, nu începe să te gândeşti la el. Dacă ai început să te gândeşti, atunci te-ai oprit. Acum ochii tăi nu se mişcă în albastrul acela infinit. Doar priveşte şi pătrunde - nu gândi. Nu crea cuvinte pentru că acestea devin nişte bariere. Nu trebuie spus nici chiar "cerul albastru". Nu verbaliza.

Acolo nu trebuie să existe decât o privire inocentă şi pură în cerul albastru. Acesta nu se sfârşeşte niciodată. Vei merge şi merge şi brusc, deoarece acolo nu există nici un obiect, doar un vacuum, vei deveni conştient de tine. De ce? Deoarece în acel

vid simţurile tale devin fără folos. Simţurile sunt folositoare doar dacă există un obiect.

Când priveşti o floare, atunci priveşti la ceva - acolo există floarea. Nu la fel se întâmplă cu cerul. Ce înţelegem prin cer? Ceva ce nu există. 'Cer' înseamnă spaţiu. Toate obiectele se află în cer, dar el nu este un obiect. Este doar un vacuum, spaţiul în care pot exista obiectele. Cerul în sine nu este decât pură goliciune. Priveşte la această pură goliciune. De aceea, sutra spune: *dincolo de nori* - deoarece norii nu sunt cerul, ei sunt doar nişte obiecte ce plutesc în cer. Te poţi uita la nori, dar asta nu va fi de nici un ajutor. Priveşte în cerul albastru - nu la stele, nu la lună, nu la nrori, ci la ceea ce este gol, ceea ce este fără nici un obiect. Priveşte în el.

Ce se va întâmpla? În goliciune nu există nici un obiect care să poată fi prins de simţuri. Şi pentru că nu există nici un obiect pe care ele să îl apuce, de care să se agate, devin inutile. Iar dacă priveşti în cerul albastru fără să gândeşti, atunci vei simţi brusc că totul a dispărut, nu mai există nimic. În acea dispariţie

vei deveni conştient de tine. Privind în această goliciune, tu vei deveni gol. De ce? Deoarece ochii tăi sunt ca nişte oglinzi. Orice se află în faţa lor este reflectat. Eu te văd, iar tu eşti trist - atunci va pătrunde în mine tristeţea. Dacă în camera ta intră o persoană tristă, te întristezi şi tu. Ce s-a întâmplat? Doar ai privit tristeţea. Eşti ca o oglindă, tristeţea este reflectată în tine.

Cineva râde din toată inima - brusc simţi că şi ţie îţi apare o veselie interioară. A devenit contagios. Ce s-a întâmplat? Eşti ca o oglindă, tu reflecţi. Când priveşti un obiect frumos sau urât - acesta este reflectat în tine. Orice vezi penetrează adânc în tine. Acel ceva devine o parte din conştiinţa ta.

Dacă priveşti în gol, acolo nu este nimic care să poată fi reflectat - doar infinitul cer albastru. Dacă acesta este reflectat, dacă simţi în interior infinitul cer albastru, vei deveni senin, vei descoperi seninătatea. Şi dacă îţi poţi închipui cu adevărat un gol - unde cerul, albastrul dispare, unde totul dispare: doar un gol - atunci în interior va fi reflectată tot un gol. Iar în acel gol, cum ai putea fi tensionat, cum ai putea fi îngrijorat?

Cum ar putea funcţiona mintea într-un gol? Aceasta se opreşte, dispare, în dispariţia minţii - mintea care este tensionată, îngrijorată, care este plină de tot felul de gânduri - în acea dispariţie a minţii, *liniştea*.

Încă un lucru. Golul, dacă este reflectat în interior, devine lipsit de dorinţe. Dorinţa înseamnă tensiune. Doreşti şi începi să te îngrijorezi. Priveşti la o femeie frumoasă - apare o bruscă dorinţă. Te uiţi la o casă frumoasă - apare dorinţa de a o poseda. Te uiţi la o maşină frumoasă ce tocmai trece pe lângă tine - vrei să te afli în ea, vrei şă o conduci. În interior a apărut o dorinţă şi atunci mintea devine îngrijorată: "Cum să o obţin? Ce să fac pentru ca s-o obţin?" Mintea devine frustrată sau lipsită de speranţe - sau plină de speranţe, dar toate acestea nu sunt decât nişte vise. Se pot întâmpla multe lucruri.

Când acolo există dorinţa, tu eşti tulburat. Mintea este împrăştiată în multe fragmente şi atunci încep să apară multe planuri, proiecte, vise; pur şi simplu înnebuneşti. Dorinţa este sămânţa nebuniei.

Dar golul nu este un obiect; el este doar un vid. Când priveşti golul, acolo nu apare nici un fel de dorinţă - nu poate apare. Tu nu vrei să posezi golul, nu vrei să-l iubeşti, nu vrei să faci din el o casă. Vidul? Nu poţi face nimic cu el! Toate mişcările minţii se opresc; acolo nu mai apare nici o dorinţă şi odată cu ne-apariţia dorinţei, *liniştea*. Devii tăcut, senin. În tine explodează pacea. Tu devii ca cerul.

Şi un alt lucru. Orice contempli devii acel ceva, deoarece mintea poate lua forme infinite. Orice doreşti, mintea ia acea formă, tu devii acel lucru. De aceea, o persoană care umblă numai după bogăţii şi după bani devine ea însuşi o avere, mintea sa devine o bancă - şi nimic altceva. Scutură-1 şi vei auzi înăuntru sunetul rupiilor, însă doar atât. Orice îţi doreşti mai devreme sau mai târziu devii. Deci, fii conştient de ceea ce doreşti pentru că vei deveni acel ceva.

Cerul este vid. El este foarte aproape de tine, nu te costă nimic şi nu trebuie să te duci nicăieri - nici în Himalaya, nici în Tibet - pentru a-l găsi. Tehnologia a distrus aproape totul dar cerul încă există; îl poţi folosi. Foloseşte-1 înainte să fie distrus - în orice zi se poate întâmpla acest lucru. Priveşte, pătrunde în el.

Şi privirea trebuie să fie lipsită de gânduri, ţine minte asta Atunci vei simţi acelaşi cer în interior, aceeaşi dimensiune interioară, acelaşi spaţiu albastru şi vidul. De aceea, Shiva spune: *Privind simplu cerul albastru, dincolo de nori, liniştea…*

34. Ascultă în timp ce este împărtăşită ultima învăţătură mistică. Ochii nemişcaţi, fără să clipeşti şi brusc devino absolut liber.

Ascultă în timp ce este împărtăşită ultima învăţătură mistică. Aceasta este o metodă secretă. În această tehnică esoterică maestrul îţi dă în secret învăţătura, doctrina sau mantra. Când discipolul este pregătit, atunci i se va destăinui mantra sau secretul suprem, atunci i se va împărtăşi, i se va comunica în secret învăţătura. Aceasta va fi şoptită doar la urechea sa. *Ascultă în timp ce este împărtăşită ultima învăţătură mistică.*

Când maestrul a decis că eşti pregătit şi că ţi se poate comunica secretul experienţei sale, când a venit momentul ca el să îţi poată spune ceea ce este de negrăit, atunci trebuie folosită această tehnică. *Ochii nemişcaţi, fără să clipeşti şi brusc devino absolut liber.* Când maestrul îţi şopteşte la ureche secretul său, ţine ochii nemişcaţi, nu le permite acestora să aibă nici un fel de mişcare. Asta înseamnă că mintea trebuie să fie tăcută, să fie lipsită de gânduri.

Nu trebuie să există nici măcar o singură clipire, nici un fel de mişcare, deoarece aceasta arată că în interior există o tulburare. Doar devino o ureche goală fără nici un fel de mişcare interioară. Conştiinţa doar aşteaptă să fie impregnată, este deschisă, receptivă, pasivă, din partea ei nu există nici un fel de activitate. Şi când se va întâmpla aceasta, când apare un asemenea moment în care eşti total gol şi nu te gândeşti la nimic ci doar aştepţi...nu ceva anume, deoarece atunci asta se va transforma în gândire, când doar pur şi simplu aştepţi; când va apărea acest moment

static, nedinamic; când totul s-a oprit şi timpul nu mai curge iar mintea este total goală - aceasta devine non-minte. Maestrul nu poate împărtăşi secretul decât unei non-minţi.

Şi el nu va ţine un discurs lung, ci îţi va spune doar unul, două sau trei cuvinte. În acea tăcere, acel cuvânt va penetra până în străfundul tău, până în centrul tău şi acolo va deveni o sămânţă. În această conştientizare pasivă, în această tăcere, brusc devino absolut liber.

Te poţi elibera doar devenind eliberat de minte, nu există altă eliberare. Eliberarea de minte este singura eliberare. Mintea este sclavia, încătuşarea. Deci, un discipol trebuie să aştepte împreună cu maestrul său momentul potrivit în care acesta îl va chema şi îi va împărtăşi ceva. El nu trebuie să ceară, deoarecc aceasta este o dorinţă. Nu trebuie să aştepte condiţionat. Trebuie doar să "aştepte". Şi când este pregătit, când aşteptarea sa devine totală, atunci maestrul poate face orice.

Uneori maestrul poate cauza apariţia exploziei prin lucruri foarte banale în mod normal, chiar dacă Shiva vorbeşte despre toate aceste 112 metode, nu înseamnă că oricui i se poate întâmpla ceva, deoarece acolo nu există pregătirea. Poţi arunca nişte seminţe pe o piatră, dar nu se va întâmpla nimic. Şi nu din vina seminţelor. Poţi pune o sămânţă în pământ atunci când nu este sezon, da nu va apărea nimic. Nu este vina samânţei. Pentru ca să răsară ceva este nevoie de momentul potrivit, de sezonul potrivit, de solul potrivit.

Doar atunci sămânţa va deveni vie şi se va transforma.

Deci uneori pot fi de folos chiar şi lucruri foarte banale. De exemplu, Lin Chi a devenit iluminat în timp ce stătea pe veranda maestrului său, iar acesta doar a venit la el şi a râs. El s-a uitat la Lin Chi - în ochii săi - şi a râs din tot sufletul. Lin Chi a râs şi el, s-a închinat în faţa sa şi a plecat. Însă a aşteptat acolo timp de şase ani, acea verandă a fost casa sa timp de şase ani de zile.

Maestrul venea acolo în fiecare zi şi nici măcar nu îl privea. Iar Lin Chi doar aştepta. Apoi, după doi ani s-a uitat pentru prima oară la el. După ce au mai trecut încă doi ani, i-a vorbit pentru prima oară. Apoi, Lin Chi a aşteptat şi a aşteptat, iar după şase ani maestrul a ieşit brusc afară, s-a uitat fix în ochii lui şi a râs - probabil că Lin Chi practica tocmai această tehnică: *Ascultă în timp ce este împărtăşită ultima învăţătură mistică. Ochii nemişcaţi, fără să clipeşti şi brusc devino absolut liber.*

Maestrul a râs şi a folosit râsul ca intermediar. Era un Maestru. De fapt, nici nu era nevoie de cuvinte, râsul era de ajuns. Acolo a apărut brusc râsul şi ceva s-a întâmplat în Lin Chi. El s-a închinat în faţa maestrului, a râs şi el după care a plecat şi a spus tuturor că acum este liber, este eliberat. El nu mai exista, aceasta este eliberarea. Nu te eliberezi, tu eşti eliberat de tine însuţi.

Lin Chi obişnuia să povestească cum s-a întâmplat. El a aşteptat timp de şase ani. A fost o aşteptare lungă. A aşteptat pe verandă, iar maestrul trecea pe acolo în fiecare zi. Doar aştepta momentul potrivit - când va fi pregătit, maestrul va acţiona într-un fel. Printr-o asemenea aşteptare de şase ani vei intra în meditaţie. Ce poţi face? Poate că el s-a gândit câteva zile la lucrurile vechi pe care le cunoştea, dar dacă nu

hrăneşti mintea în fiecare zi ea se va opri. Cât de mult poţi rumega mereu şi mereu acelaşi lucru?

Poate că s-a gândit la lucrurile vechi, dar pentru că nu a mai dat minţii nici un stimul nou, gândirea s-a oprit! El nu avea voie să citească, să vorbească sau să plece şi să se întâlnească cu cineva. I se permitea doar să îşi satisfacă nevoile corpului şi să aştepte pe verandă.

El a aşteptat în tăcere zi după zi - noapte după noapte. Vara venea şi trecea, apoi apărea iarna; ploile veneau şi treceau, însă el pierduse noţiunea timpului. Şi într-o zi, brusc, maestrul a apărut şi s-a uitat adânc în ochii săi. Ochii lui Lin Chi deveniseră statici, nedinamici. Acesta era momentul; şase ani au fost consumaţi doar pentru acest lucru. Acolo nu mai exista nici o mişcare a ochilor, pentru că dacă ar fi existat o cât de mică mişcare el ar fi pierdut tot. Totul trebuie să fi devenit tăcut - şi apoi subit a apărut acel râs nebunesc, maestrul a început să râdă nebuneşte. Acel râs a fost auzit până în străfundul său, a pătruns până în miezul său.

Şi când Lin Chi a fost întrebat: "Ce s-a întâmplat cu tine?" - a răspuns: "Când maestrul a râs, am văzut că întreaga lume este doar o glumă. Acesta era mesajul din râsul său: întreaga lume este doar o glumă. Toată seriozitatea a dispărut. Şi dacă întreaga lume este doar o glumă, atunci cine se află în sclavie? Şi cine are nevoie să fie liber?" Lin Chi a continuat: "Acolo nu exista nici un fel de încătuşare. Credeam că sunt încătuşat şi de aceea încercam să mă eliberez, apoi maestrul a râs brusc şi toată sclavia s-a dizolvat."

Uneori eliberarea se produce prin astfel de lucruri şi nici nu îţi poţi închipui cum de este posibil aşa ceva. Există multe poveşti zen.... Un maestru zen a devenit iluminat chiar când a bătut gongul. Chiar când a auzit acel sunet ceva s-a rupt în el. O călugăriţă zen a devenit conştientă, iluminată, în timp ce căra două vase cu apă. Brusc, bambusul s-a rupt şi vasele de pământ au căzut. Doar situaţia în care se afla a fost îndeajuns: sunetul, spargerea vaselor, apa curgând din ele...şi a devenit iluminată.

Ce s-a întâmplat? Poţi sparge multe vase fără să se întâmple nimic. Acolo a apărut momentul potrivit. Ea se întorcea. Maestrul i-a spus: "În noaptea aceasta o să îţi destăinuiesc secretul, aşa că du-te, fă o baie şi adu-mi două vase cu apă. O să fac o baie şi o să îţi împărtăşesc secretul pe care îl aştepţi." Ea trebuie să se fi simţit extatică - momentul a apărut. S-a îmbăiat, a umplut vasele cu apă şi le căra înapoi.

Era o noapte cu lună plină şi, chiar când mergea pe cărarea ce ducea de la râu la ashram, bambusul s-a rupt brusc. Când a ajuns înapoi, maestrul o aştepta, a privit-o, după care a spus: "Acum nu mai este nevoie, s-a întâmplat. Acum nu mai am nimic să îţi ofer. Tu deja ai primit."

Acea călugăriţă, bătrână fiind, obişnuia să spună: "Odată cu ruperea acelui bambus, s-a rupt ceva şi în mine. Vasele au căzut, s-au spart şi am văzut corpul meu cum se sparge. Am privit luna. Totul era liniştit, tăcut şi am devenit, la rândul meu liniştită şi tăcută. Din acel moment eu nu am mai existat, eu nu mai exist." Aceasta este ceea ce înseamnă eliberarea, libertatea.

35. La marginea unei fântâni adânci priveşte nemişcat în adâncimile sale până când - miracol....

Tehnicile sunt similare şi foarte puţin diferite una faţă de alta. *La marginea unei fântâni adânci priveşte nemişcat în adâncimile sale până când – miracol...* Priveşte într-o fântână adâncă. Fântâna se va reflecta în tine. Uită complet de gândire, opreşte-o complet şi doar continuă să priveşti în adâncime. Astăzi, psihologii spun că mintea are şi ea propria sa adâncime, este precum o fântână. În Occident se dezvoltă o psihologie a profunzimii. Cercetătorii spun că mintea nu este doar o suprafaţă, suprafaţa este doar începutul; există multe adâncimi - multe străfunduri ascunse.

Priveşte într-o fântână fără să gândeşti. Adâncimea de acolo se va reflecta în tine, fântâna va deveni doar un simbol exterior al adâncimii interioare. Şi continuă să priveşti până când - miracol, până când te simţi plin de minunăţie.

Nu te opri înainte de acest moment. Continuă să priveşti; priveşte şi priveşte şi priveşte, zi după zi, lună după lună. Mergi la o fântână şi priveşte în adâncime fără să existe nici un gând care să se mişte în minte. Doar meditează asupra adâncimii, devino una cu ea. Continuă să meditezi; într-o bună zi gândurile nu se vor mai afla acolo. Se poate întâmpla în orice moment. Vei simţi brusc că şi tu ai în tine aceeaşi adâncime. Iar apoi îţi va apărea un sentiment foarte ciudat, te vei simţi plin de minunăţie.

Chuang Tzu trecea pe un pod împreună cu maestrul său, Lao Tzu. Se spune că Lao Tzu i-a zis: "Rămâi aici. Continuă să priveşti în jos de pe acest pod până când râul se opreşte şi podul începe să curgă. Apoi vino la mine.

Râul curge, podul nu curge niciodată. Dar lui Chuang Tzu i s-a dat această meditaţie - să aştepte pe pod. Se spune că şi-a făcut o mică căsuţă pe acel pod şi a rămas acolo. Lunile treceau...el doar stătea pe pod privind în jos şi aştepta momentul în care râul se oprea şi podul începea să curgă. Doar atunci se putea întoarce la maestrul său.

Într-o zi chiar s-a întâmplat: râul s-a oprit şi podul a început să curgă. Cum se poate aşa ceva? Dacă gândurile se opresc complet, atunci totul este posibil, deoarece doar fixitatea, imobilitatea gândului este cea care spune că podul stă şi râul curge. Este doar ceva relativ.

Einstein afirmă, fizica spune, că totul este relativ. Călătoreşti într-un tren foarte rapid. Ce se întâmplă? Copacii curg, ei fug pe lângă tine. Iar dacă trenul este foarte silenţios şi nu îl simţi că merge, atunci când te uiţi pe fereastră vezi copacii că se mişcă şi nu trenul.

Einstein a spus că dacă două trenuri sau două nave spaţiale se mişcă în spaţiu şi merg una lângă alta cu aceeaşi viteză, nu vei fi capabil să simţi dacă ele se mişcă. Poţi simţi un tren care se mişcă deoarece vezi pe lângă el lucruri statice. Dacă însă nu există nimic - sau dacă copacii se mişcă în aceeaşi direcţie şi au aceeaşi viteză - atunci vei simţi că eşti static. Sau atunci când din direcţie opusă apare alt tren, viteza ta este dublată. Simţi că trenul în care călătoreşti merge mai repede.

Acesta însă nu a devenit mai rapid. Este acelaşi tren şi are aceeaşi viteză, dar un tren dintr-o direcţie opusă care trece pe lângă tine îţi va da senzaţia de dublare a vitezei. Dacă viteza este relativă, atunci doar o fixitate a minţii este cea care gândeşte că podul este static şi râul curge.

Meditând mereu şi mereu, Chuang Tzu a ajuns să realizeze că totul este relativ. Râul curge deoarece tu consideri podul static. Podul curge şi el, adânc înăuntru nimic nu este static în această lume. Atomii se mişcă, electronii se mişcă; în interior podul se află într-o continuă mişcare. Totul curge; podul curge şi el. Chuang Tzu trebuie să fi avut o străfulgerare asupra structurii atomice a podului.

Noi spunem că un zid este static, dar nu este aşa. Acolo există mişcare, fiecare electron aleargă, dar mişcarea este atât de rapidă încât aceasta nu poate fi văzută cu ochii. De aceea îl simţi că este static.

Dacă ventilatorul de aici se învârte din ce în ce mai repede, atunci nu vor mai putea fi văzute elicele sau spaţiile dintre ele. Tu nu le vei mai putea vede. Iar dacă se mişcă foarte repede, atunci nu vei vedea decât un disc circular static. În el nu va părea că se mişcă nimic deoarece ochii nu pot percepe o mişcare atât de rapidă.

Deci, Chuang Tzu trebuie să fi avut o revelaţie asupra structurii atomice a podului. El a aşteptat şi a aşteptat până când mintea fixă s-a dizolvat. Apoi a văzut că şi podul curge - iar mişcarea era atât de rapidă încât râul părea static în comparaţie cu el. A venit în fugă la Lao Tzu şi acesta a spus: "Ok! Acum nu mă întreba pe mine. Ţi s-a întâmplat acel lucru." Ce s-a întâmplat? Non-mintea a fost dezvăluită.

Aceasta este tehnica: *La marginea unei fântâni adânci priveşte nemişcat în adâncimile sale până când - miracol....* Când te simţi plin de minunăţie, când îţi apare misterul, când mintea nu mai există, ci acolo este doar misterul - o ambianţă misterioasă - atunci vei fi capabil să te cunoşti pe tine.

36. Priveşte asupra unui obiect, apoi retrage-ţi încet atenţia de la el, apoi încet retrage-ţi gândul de la el. Atunci....

Priveşte asupra unui obiect. Priveşte la o floare, dar ţine minte ce înseamnă acea privire. Priveşte! Nu gândi. Nu este nevoie să mai repet. Ţine minte mereu ce înseamnă să priveşti: priveşte, nu gândi. Dacă gândeşti, atunci aceea nu este o privire; atunci ai contaminat totul. Trebuie să fie o privire simplă, pură.

Priveşte asupra unui obiect. *Priveşte la o floare, la un trandafir. Apoi retrage-ţi încet atenţia de la el* - foarte încet. Floarea este acolo, mai întâi priveşte la ea. Renunţă la gândire, continuă să priveşti. Când simţi că nu mai este nici un gând, în mintea ta nu mai se află decât floarea şi nimic altceva, atunci mută-ţi încet ochii de la ea. Încet-încet floarea dispare, iese afară din focalizare, dar imaginea va rămâne cu tine. Obiectul a ieşit din atenţia ta; ai îndepărtat privirea de la ea. Imaginea, floarea exterioară nu mai se află acolo, dar este reflectată - este reflectată în oglinda conştiinţei tale. Aceasta se va afla acolo! Apoi retrage-ţi încet atenţia de la ea, apoi încet retrage-ţi gândul de la ea.

Deci, mai întâi retrage-te de la obiectul exterior. Astfel va rămâne acolo doar imaginea interioară, gândul despre trandafir. Acum retrage şi acest gând. Este ceva mai grea - această a doua parte a metodei - însă dacă prima parte este făcută exact aşa

cum trebuie, atunci nici aceasta nu va fi dificilă. Mai întâi retrage-ţi văzul de la obiect. După care închizi ochii şi aşa cum te-ai îndepărtat de la obiectul exterior, tot la fel te îndepărtezi de la imaginea din interior. Retrage-te; devino indiferent. Nu privi la ea în interior, doar simte că tu ai plecat de la ea. În curând va dispărea şi imaginea.

Mai întâi dispare obiectul, apoi imaginea. Şi când imaginea dispare, Shiva spune: *Atunci*.... Atunci eşti lăsat singur. În această singurătate se realizează Sinele Suprem, se ajunge la centru, se atinge Sursa originară.

Aceasta este o meditaţie foarte bună - o poţi face cu orice obiect, dar menţine-l în fiecare zi astfel ca să fie creată imaginea sa interioară şi tu să poţi apoi să pleci de la acea imagine. Pentru tehnica aceasta erau folosite imaginile din temple. Imaginile mai există, dar metoda este pierdută. Dacă mergi la un templu, aceasta este tehnica pe care o poţi folosi. Priveşte statuia lui Buddha sau Mahavira, Rama sau Krishna sau oricine altcineva. Priveşte la statuie, concentrează-te asupra ei; focalizează-ţi întreaga minte asupra ei astfel ca statuia să devină o imagine interioară. Apoi închide ochii, îndepărtează-i de la obiectul focalizării şi apoi închide-i. În final îndepărtează imaginea, şterge-o complet.

Atunci tu te vei afla acolo în totala ta singurătate, în totala ta puritate, în totala ta inocenţă. Realizând că aceasta este Libertatea, realizând că acesta este Adevărul.

24. ÎNDOIALA SAU CREDINŢA, VIAŢA SAU MOARTEA: BAZELE DIFERITELOR CĂI

17.XII.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Este necesar ca un tip mixt să practice două feluri de tehnici?

2. Dacă tantra afirmă viaţa, atunci cum de poate folosi ideea de moarte în tehnici?

3. Cum poate fi mintea transformată doar prin aducerea corpului într-o stare cadaverică?

1. Eu simt că nu aparţin nici tipului sentimental şi nici celui intelectual. Sunt un tip mixt. Asta înseamnă că trebuie să fac două tehnici în mod alternativ? Te rog, îndrumă-mă.

Este o întrebare semnificativă. Trebuiesc înţelese multe lucruri. Unul: ori de câte ori simţi că nu aparţii nici unei categorii, atunci să ştii că eşti un tip intelectual, deoarece confuzia face parte din intelect. Tipul sentimental nu este niciodată confuz. Cel care aparţine unui tip emotiv nu va simţi niciodată o astfel de confuzie. Emoţia este întotdeauna totală şi întreagă, intelectul este mereu fragmentat, divizat şi confuz. Astfel este natura intelectului. De ce? Deoarece intelectul se bazează pe îndoială şi emoţia depinde de încredere. Oriunde apare îndoiala, acolo va apărea divizarea, îndoiala neputând fi niciodată totală. Cum ar putea fi? Chiar natura îndoielii este îndoiala. Nu te poţi îndoi total de un lucru. Dacă te îndoieşti total de el, atunci aceasta se transformă în credinţă.

Îndoiala este mereu confuză şi în mod normal atunci când te îndoieşti, te îndoieşti şi de îndoiala ta, nu poţi fi sigur de ea. O minte îndoielnică nu poate fi sigură de îndoiala sa. Deci vor exista multe straturi de confuzie şi fiecare se va baza la rândul său pe alt strat de îndoială şi confuzie.

Tipul intelectual simte mereu acest lucru. Va simţi: "Eu nu aparţin nici unui gen" - sau: "Uneori sunt aici şi alteori sunt acolo." Însă tipul sentimental este mereu liniştit cu el însuşi.

Emoţia nu este divizată deoarece baza ei este încrederea, credinţa; ea este întreagă, individuală.

Deci dacă ai vreo îndoială şi nu eşti sigur cărui tip aparţii, atunci să ştii că aparţii tipului intelectual. Într-o astfel de situaţie trebuie să practici tehnici potrivite acestui tip. Dacă nu simţi nici un fel de confuzie, atunci aparţii tipului sentimental, emotiv.

Ca de exemplu, Ramakrishna: este un tip emotiv. În el nu poţi crea nici un fel de îndoială; aşa ceva este imposibil, deoarece îndoiala nu poate fi creată decât acolo unde aceasta există deja. Nimeni nu poate crea în tine îndoiala dacă ea nu este deja ascunsă acolo. Ceilalţi nu pot decât să o ajute să se manifeste, nu o pot crea. Nici credinţa nu poate fi creată. Şi pe aceasta ceilalţi nu pot decât să o ajute să iasă afară, să se manifeste.

Genul de care aparţii nu ţi-1 poate schimba nimeni, deci este foarte esenţial să îl cunoşti - pentru că dacă faci ceva ce nu ţi se potriveşte, atunci doar îţi pierzi timpul şi energia. Şi datorită acestor eforturi greşite vei deveni din ce în ce mai confuz. În tine nu poate fi creată nici credinţa şi nici îndoiala. Deja una dintre ele este o sămânţă în tine. Dacă ai îndoială, mai bine să nu te gândeşti deloc la credinţă, deoarece aceasta ar fi o decepţie şi o ipocrizie. Dacă ai îndoieli, să nu te temi - chiar şi ele te pot conduce la divin. Trebuiesc folosite.

Repet: chiar şi îndoiala poate conduce la Divin - pentru că dacă îndoiala ta ar putea distruge Divinul, ar însemna că este mai puternică, mult mai puternică decât Divinul, ceea ce nu este posibil. Chiar şi îndoiala poate fi folosită, poate fi

transformată într-o tehnică. Dar să nu te amăgeşti. Există persoane care spun mereu că dacă ai îndoieli, atunci nu poţi ajunge niciodată la divin. Deci ce-i de făcut? Atunci va trebui să reprimi, să ascunzi îndoiala şi să creezi o credinţă falsă. Dar aceasta se va afla doar la suprafaţă şi nu va atinge niciodată sufletul tău. Adânc înăuntru te vei afla tot în îndoială, iar la suprafaţă va fi creat un crez fals.

Aceasta este diferenţa dintre credinţă şi crez. Crezul este mereu fals. Credinţa este o calitate; crezul este un concept. Credinţa este calitatea minţii tale; crezul este doar ceva acaparat. Cei care se îndoiesc şi le este teamă de îndoiala lor, vor începe să se agaţe de crezuri; vor spune: "Noi credem" - dar nu au nici un fel de credinţă. Adânc înăuntru, îşi cunosc îndoiala. Ei se tem mereu de ea. Şi dacă le ataci, dacă le critici îndoiala, atunci se vor simţi imediat jigniţi. De ce? De ce apare această furie, această iritare? Ei nu sunt iritaţi de tine, ci de propria lor îndoială pe care tu doar o ajuţi să iasă la suprafaţă. Când critici un om cu credinţă acesta nu va fi iritat deloc, deoarece tu nu îi poţi distruge credinţa sa.

Un om ca Ramakrishna sau Chaitanya sau ca Meera - aparţin tipului sentimental. Un matematician din Bengal, Keshav Chandra, s-a dus să se întâlnească cu Ramakrishna. El nu s-a dus doar să se întâlnească cu acesta, ci să îl provoace şi să îl înfrângă pe Ramakrishna. Ramakrishna era analfabet, nu ştia carte. Keshav Chandra avea una din minţile cele mai luminate şi mai măreţe dintre toate care s-au născut pe pământul Indiei; unul dintre cele mai curate, mai pătrunzătoare şi mai logice intelecte. Era absolut sigur de faptul că Ramakrishna va fi învins. După ce Keshav Chandra a ajuns, toţi intelectualii din Calcutta s-au adunat ia Dakshineshwar pentru a vedea cum este înfrânt Ramakrishna.

Keshav Chandra a început să argumenteze, dar se simţea foarte stânjenit, deoarece Ramakrishna se bucura foarte mult de fiecare argument al său - de fapt, se bucura prea mult. Când aducea vreun argument împotriva lui Dumnezeu, Ramakrishna începea să sară şi să danseze de bucurie.

Acesta s-a simţit foarte stânjenit şi i-a zis: "Ce tot faci? Trebuie să îmi răspunzi la argumentele pe care ţi le dau."

Se spune că Ramakrishna i-a răspuns: "Doar văzându-te, credinţa mea se întăreşte mai mult. Un astfel de intelect este imposibil să apară fără ajutorul lui Dumnezeu." În acest mod priveşte lucrurile un tip emotiv. Şi a continuat: "Prezic că, mai devreme sau mai târziu, tu vei fi un devot mai mare decât mine deoarece ai o minte măreaţă. Cu o astfel de minte, cum ai putea să lupţi cu Divinul? Cu o minte atât de curată? Chiar până şi un prost, un idiot ca mine a ajuns acolo. Cum ai putea tu să nu ajungi?"

El nu era furios, nu a argumentat la nimic, dar totuşi 1-a învins pe Keshav Chandra. Atunci acesta i-a atins picioarele şi a spus: "Tu eşti primul teist pe care l-am întâlnit şi faţă de care argumentele mele nu au nici un fel de valoare şi putere. Doar privind la tine, la ochii tăi, la mâinile tale, şi doar privind modul în care te-ai comportat faţă de mine, aceasta este prima mea străfulgerare prin care realizez că este posibilă existenţa Divinului. Tu eşti dovada însăşi fără să dai nici o dovadă" Ramakrishna a devenit dovada.

Tipul intelectual trebuie să treacă prin îndoială. Nu forţa nici un fel de crez asupra ta; prin aceasta nu vei face altceva decât să te amăgeşti. Nu poţi păcăli pe nimeni altcineva decât pe tine însuţi. Nu forţa, nu impune nimic, fii autentic. Dacă îndoiala este natura ta, atunci porneşte cu ea la drum. Îndoieşte-te cât de mult poţi şi nu alege nici o tehnică care să fie bazată pe credinţă - nu sunt pentru tine. Alege o tehnică care să se poată experimenta ştiinţific. Nu este nici o nevoie să crezi.

Există două tipuri de metode. Una dintre ele este experimentală: nu ţi se spune să crezi, ci doar să o practici şi consecinţa va fi credinţa, încrederea. Un om de ştiinţă nu poate crede. El îşi impune o ipoteză asupra căreia să lucreze, să experimenteze iar dacă experimentul iese bine, dacă acesta dovedeşte că ipoteza a fost corectă, atunci el va trage o anume concluzie. Credinţa este atinsă prin experiment. Deci, în aceste 112 tehnici există metode care nu cer din partea ta nici un fel de credinţă.

De aceea, Mahavira, Buddha.... Ei sunt tipi intelectuali, aşa cum Ramakrishna şi Chaitanya sunt tipi sentimentali. Datorită acestui lucru Buddha spune că nu este nici o nevoie să crezi în Dumnezeu. El spune: "Fă ceea ce te îndemn eu, nu crede în mine. Experimentează ce spun şi dacă experimentul tău se dovedeşte a fi corect, atunci poţi crede în el."

Buddha spune: "Nu crede în mine, nu crede ceea ce spun. Nu crede ceva doar pentru că am spus-o eu. Experimentează, treci prin ceea ce spun şi până când nu atingi propriile tale concluzii să nu renunţi la îndoială. Propria experienţă va deveni credinţa ta."

Mahavira, la rândul său, a spus: "Nu este nici o nevoie să crezi în cineva - nici chiar în maestru. Doar fă tehnica."

Ştiinţa nu spune niciodată să crezi. Ea spune să experimentezi, să treci în laborator. Acest lucru este potrivit pentru tipul intetetual. Nu încerca să crezi înainte de a face experimentul. Poţi face asta şi atunci vei falsifica totul. Fii real cu tine însuţi. Rămâi real şi autentic.

Uneori s-a întâmplat să ajungă la Divin chiar şi atei - observând care este adevărul despre ei înşişi, au rămas reali. Mahavira este un ateu; el nu crede în Dumnezeu. Buddha este un ateu; el nu crede în Dumnezeu. Cu Buddha s-a întâmplat un miracol. Se spune despre el că era cel mai păgân şi cel mai dumnezeiesc om. Era ambele - şi păgân şi dumnezeiesc. Era intelectual, dar s-a realizat deoarece nu s-a dezamăgit niciodată pe sine; el a continuat să experimenteze. Timp de şase ani a tot experimentat şi până când un lucru nu era demonstrat prin experimente ca fiind adevărat, el nu credea. Încerca o metodă şi dacă nu se întâmpla nimic nu mai continua.

Într-o zi, a atins Realizarea. Doar îndoindu-se şi totodată, experimentând a ajuns la un punct...un punct în care nu a mai rămas nimic asupra căruia să se îndoiască. Fără nici un obiect, îndoiala dispare. Acum nu a mai rămas nimic de care să se îndoiască. El s-a îndoit de tot ce a putut, iar acum până şi îndoiala a devenit zadarnică. Îndoiala a dispărut şi atunci s-a realizat. În acel moment a realizat că nu îndoiala era lucrul real: mai degrabă cel care se îndoia era real şi de acesta nu te mai poţi îndoi. Cel care se îndoieşte se află acolo şi spune ce este bun şi ce nu.

Poate fi adevărat, poate fi neadevărat, dar cine este cel care spune ce este şi ce nu este adevărat? Sursa care spune asta este cea care este reală. Tu poţi spune: "Nu există Dumnezeu" - dar nu şi: "Eu nu exist" - deoarece în momentul în care spui aceasta deja te-ai acceptat pe tine. Cine face această afirmaţie? Nu te poţi nega şi, în acelaşi timp, accepta pe tine însuţi. Este imposibil.

Chiar şi pentru a te nega trebuie totuşi să te afli acolo. Nu poţi spune unui oaspete care bate la uşă: "Eu nu sunt acasă." Cum ai putea? Este absurd şi chiar acest lucru dovedeşte că te afli acolo.

Buddha s-a îndoit de totul, dar nu s-a putut îndoi de el însuşi. După ce a pus totul la îndoială şi când orice altceva a devenit zadarnic, atunci a fost aruncat în el însuşi. Iar acolo îndoiala este imposibilă. El s-a trezit brusc la propria sa realitate, în propria sursă a conştiinţei, în chiar baza conştiinţei. Era un păgân, dar a devenit dumnezeiesc. De fapt, pe acest pământ, nici nu au umblat multe persoane mai sfinte ca el, însă instinctul său primar a fost intelectual.

Aici putem întâlni ambele tehnici. Dacă simţi că eşti intelectual, confuz, dacă te îndoieşti, atunci nu le încerca pe acelea pentru tipul sentimental, nu sunt pentru tine. Nu orice tehnică este potrivită. Dacă ai credinţă, atunci nu este nevoie să încerci alt tip de tehnică. Dacă ai credinţă încearcă metodele care sunt bazate pe credinţă. Însă fii autentic! Acesta este un lucru fundamental, este ceva esenţial pe care trebuie să îl ţii minte.

Este foarte uşor să te păcăleşti - foarte uşor deoarece noi imităm. Poţi începe să îl imiţi pe Ramakrishna, fără să ştii că tu nu aparţii aceluiaşi tip. Dacă imiţi, vei rămâne o imitaţie: nu ţi se va întâmpla nimic real. Îl poţi imita pe Buddha.

Acest lucru se întâmplă în fiecare zi, deoarece religia a pătruns în noi odată cu naşterea. Acesta este faptul pentru care continuă să existe în lume atât de mult non-sens. Nu ar trebui să fii născut într-o religie, trebuie să alegi singur. Religia nu are nimic de a face cu sângele, cu oasele, cu pielea, cu naşterea - cu nimic!

Cineva este născut budist. Poate că acel om este un tip sentimental, dar totuşi îl va urma pe Buddha. Astfel toată viaţa sa va fi irosită. Sau un tip intelectual ia naştere în sânul religiei musulmane ori în orice alt cult devoţional. Atunci viaţa sa va fi pierdută şi el va deveni fals. Întreaga lume este nereligioasă deoarece religia este asociată, în mod prosteşte, cu naşterea. Nu există nici un fel de legătură între ele. Tu trebuie să alegi în mod conştient, deoarece mai întâi va trebui să îţi descoperi categoria din care faci parte şi apoi vei alege. Lumea va fi cu adevărat religioasă doar în ziua în care noi vom permite fiecăruia să îşi aleagă religia, tehnica, metoda, propria cale.

Însă religia a devenit o organizaţie politică. De aceea, forţăm un copil, îi impunem religia noastră. Părinţii se tem că el va intra în altă organizaţie şi pentru a preveni acest lucru el trebuie mutilat, distrus, forţat chiar înainte de a deveni conştient de ce se petrece în lume. Înainte de a deveni conştient şi de a putea să gândească, mintea sa trebuie condiţionată astfel ca să nu mai poată gândi liber. Tu nu poţi gândi liber, deoarece orice gândeşti a fost deja precondiţionat în minte.

Citeam din Bertrand Russell şi el scria: "Din punct de vedere intelectual, îl concep pe Buddha ca fiind mai măreţ decât Iisus. Dar adânc înăuntru în inima mea asta este imposibil – tot Iisus este mai măreţ decât Buddha. Cel mult, dacă îmi impun, îi pot pune pe amândoi pe aceeaşi treaptă. Dar din punct de vedere intelectual, Buddha este un gigant. Iisus nu se compară cu el."

De ce acest sentiment? Deoarece Bertrand Russell este el însuşi un tip intelectual şi Buddha îl atrage foarte mult; Iisus nu îl atrage aşa de mult. Dar mintea sa a fost condiţionată în creştinism. Iar privitor la ceea ce spune nu este adevărat deoarece comparaţiile nu au sens, acestea nu fac altceva decât să arate ceva despre Russell - nu arată nimic despre Buddha sau Iisus, deoarece în această situaţie nu este posibilă nici un fel de comparaţie. Pentru cineva care face parte din tipul sentimental, Iisus îi va apărea mai mare decât Buddha. Şi dacă el este un budist, când este născut în budism, atunci va fi dificil: mintea sa nu se va simţi liniştită dacă el gândeşte că altcineva este mai măreţ decât Buddha. Este foarte dificil, într-un fel imposibil, deoarece orice gândeşti a fost deja impregnat în tine - mintea s-a hrănit cu aceste lucruri.

Mintea este la fel ca un computer. Informaţia a fost deja introdusă înăuntru. Tu eşti deja bazat pe nişte concepte, nişte tradiţii fără sens. Nu le poţi arunca aşa uşor; din acest motiv religia a ajuns doar un cuvânt. Foarte puţini oameni pot deveni religioşi şi asta deoarece foarte puţini oameni se pot răzvrăti împotriva propriilor lor condiţionări. Doar o minte revoluţionară poate deveni religioasă - o minte care poate vedea un lucru, faptele sale şi după care se poate decide ce să facă.

Trebuie să simţi genul din care faci parte. Nu este foarte dificil. Primul lucru: dacă te simţi confuz, atunci eşti un tip intelectual. Dacă simţi siguranţă, încredere, atunci poţi începe să practici tehnici care au ca bază credinţa. Şi în al doilea rând, ţine minte, nu practica niciodată ambele tipuri de tehnici. Acest lucru va crea mai multă confuzie. Nimic nu este greşit. Ramakrishna are dreptate şi Buddha are dreptate. Ţine minte: în această lume multe lucruri te pot conduce la adevăr - multe căi. În acest domeniu nu există nici un fel de monopol. Chiar şi căile contradictorii, absolut contradictorii, te pot duce în acelaşi loc.

Nu există "un singur" drum. Dimpotrivă, dacă pătrunzi adânc vei vedea că există atât de multe căi câţi călători sunt, deoarece fiecare călător trebuie să plece din punctul în care se află. El nu poate folosi o cale gata bătătorită. În mod normal, îţi creezi propria cale prin mişcarea ta. Acolo nu există o cale gata făcută, nu există autostrăzi care conduc spre rai. Dar fiecare religie încearcă să îţi impună ideea că drumul este pregătit şi tu nu trebuie decât să mergi pe el. Aceasta este ceva greşit. Căutarea interioară se aseamănă mai mult cu cerul decât cu pământul.

Conştiinţa este precum un cer, nu ca un pământ. Un Mahavira se mişcă, un Buddha se mişcă, o Meera se mişcă, un Mahomed se mişcă.... Le poţi vedea mişcările,

realizările lor, dar în momentul în care ei merg, calea dispare. Tu nu poţi urma acelaşi drum, nu poţi imita. Trebuie să îţi găseşti propria cale.

Mai întâi, gândeşte-te la tipul care eşti şi apoi poţi alege metodele care îţi plac. În aceste 112 metode unele aparţin tipului intelectual şi altele celui sentimental. Dar nu gândi că eşti un tip mixt şi trebuie să le urmezi pe amândouă. Aceasta va crea mai multă confuzie şi vei fi divizat atât de mult încât poţi înnebuni; te vei divide. Nu face asta.

1. Ieri, ai spus că moartea trebuie cunoscută. Aceasta pare a fi calea lui Buddha, el neagă viaţa. Însă atitudinea tantrică afirmă viaţa, nu o neagă; atunci cum poate fi folosită în tantra o astfel de orientare spre moarte?

Buddha nu neagă cu adevărat viaţa. Doar pare că o neagă, deoarece el se focalizează asupra morţii. El ne apare ca fiind îndrăgostit de moarte, dar nu este. Dimpotrivă, este îndrăgostit de viaţa eternă. El se focalizează asupra morţii pentru a găsi viaţa nemuritoare. Moartea nu este iubirea sa, ci se concentrează asupra morţii doar pentru a descoperi ceea ce se află dincolo de moarte. Şi Buddha spune că dacă nu este nimic dincolo de moarte, atunci viaţa este zadarnică. Nu afirmă că viaţa este inutilă, ci acest lucru este valabil doar dacă nu există nimic dincolo de moarte. Iar viaţa ta este zadarnică, spune el, deoarece nu ai transcens moartea. Orice ai crede despre viaţa pe care o ai, ea nu este decât o parte a morţii. Eşti păcălit. Crezi că este viaţă, dar nu este nimic altceva decât o moarte în devenire.

Un om se naşte - imediat începe să se îndrepte spre moarte. Nu îl va ajuta nimic din ce are sau din ce devine: el merge spre moarte. Această aşa-zisă viaţă se îndreaptă spre moarte. Cum putem să o numim viaţă? Aceasta este întrebarea lui Buddha. Cum poţi numi viaţă acel lucru care se îndreaptă spre moarte? Viaţa care implică moartea nu este altceva decât o moarte ascunsă;o moarte lentă. De fapt, mori şi crezi că trăieşti.

Chiar acum, simţi că trăieşti, dar de fapt mori. În fiecare moment pierzi viaţa şi câştigi moartea. Un copac este cunoscut după fructele sale, spune Buddha şi deci viaţa ta nu poate fi numită viaţă, deoarece fructul ei este moartea. Un copac este cunoscut după roade şi dacă copacul tău are numai fructele morţii, atunci tu eşti păcălit de acest copac. Încă un lucru: dacă un copac are un anumit fruct, aceasta arată că acel fruct a fost sămânţa din care a crescut copacul; altminteri nu ar mai fi rodit acel fruct. Deci, dacă viaţa are ca fruct moartea, atunci înseamnă că moartea a fost sămânţa vieţii.
Trebuie să înţelegem bine acest lucru. Tu eşti născut şi crezi că naşterea este începutul - nu este. Înainte de naşterea actuală ai murii în altă viaţă. Acea moarte a fost sămânţa acestei naşteri şi apoi tot moartea va fi fructul acestui copac. Iar acest fruct va deveni sămânţa unei noi naşteri.

Naşterea conduce spre moarte, moartea precede naşterea. Deci dacă vrei să vezi cu adevărat cum este viaţa, atunci să ştii că este înconjurată din ambele părţi de moarte. Moartea este începutul şi sfârşitul, iar viaţa este doar o iluzie care se află la mijloc. Între două morţi tu te simţi viu; pasajul care uneşte o moarte de alta tu îl numeşti viaţă. Buddha spune că asta nu este viaţă. Această viaţă este *dukha* - suferinţă. Această viaţă este moarte. Nouă ne apare că el neagă viaţa deoarece suntem

hipnotizaţi, obsedaţi să trăim cu orice preţ. Pentru noi este deajuns doar să trăim - acesta pare a fi sfârşitul. Ne este atât de frică de moarte încât Buddha ne apare că iubeşte moartea, un lucru anormal pentru noi. Apare ca un sinucigaş. Din această cauză mulţi l-au criticat pe Buddha.

Albert Schweitzer l-a criticat pe Buddha, deoarece i se părea că este obsedat de moarte. Nu el este obsedat de moarte, ci noi suntem obsedaţi de viaţă. El doar analizează lucrurile şi descoperă care sunt faptele. Iar cu cât pătrunzi mai în profunzime, cu atât mai mult vezi că are dreptate. Viaţa ta este falsă, este o farsă, doar un veşmânt al morţii - sub care se ascunde moartea. Buddha se concentrează asupra morţii deoarece, spune el: "Dacă pot afla ce este moartea, doar atunci voi putea afla ce este viaţa. Şi dacă le pot cunoaşte pe amândouă, atunci le pot transcende şi pot cunoaşte ceea ce este dincolo de naştere şi moarte." El nu este negativ, nu neagă viaţa, aceasta este doar o aparenţă.

Tantra pare că afirmă viaţa, dar şi aceasta este tot interpretarea noastră. Nici Buddha nu neagă viaţa şi nici tantra nu afirmă viaţa; sursa este aceeaşi. Buddha se concentrează asupra morţii, iar tantra asupra vieţii: ambele sunt aceleaşi, deci poţi începe de oriunde doreşti. Însă trebuie să pătrunzi atât de profund încât să o poţi cunoaşte şi pe cealaltă.

Buddha se focalizează asupra sfârşitului - moartea, iar tantra asupra începutului - viaţa. De aceea, pare că Buddha este îndrăgostit prea mult de moarte şi tantra este prea îndrăgostită de sex, de iubire, de corp, de viaţă. La sfârşit este moartea şi la început este sexul. Sexul devine foarte important deoarece tantra se concentrează asupra începutului. Deci aceasta este atitudinea existentă în tantra - cum să poţi pătrunde în profunzime ca să cunoşti ce este sexul, cum să poţi descoperi misterul iubirii, cum să pătrunzi în început, în sămânţă, astfel ca să poţi trece dincolo.

Buddha se concentrează asupra morţii şi el spune să meditezi profund asupra ei: pătrunde în ea şi cunoaşte-i întreaga realitate. Ambele sunt doi poli ai aceluiaşi lucru. Sexul este moarte şi moartea este foarte sexuală. Va fi dificil de înţeles acest fapt.

Multe insecte mor odată cu primul lor contact sexual. Primul act sexual şi apare moartea. Există o specie de păianjeni din Africa în care masculul moare chiar în actul sexual; moartea apare chiar în momentul în care fecundează femela. Primul act sexual se transformă în moarte, iar procesul este oribil. Moare în clipa ejaculării. De fapt, nu este complet mort, ci se află în chinuri, în momentul în care ejaculează moare, iar femela începe să îl mănânce, iar până la finalul actului sexual este deja pe jumătate devorat.

Sexul şi moartea sunt legate una de cealaltă. Datorită acestui lucru omul a început să se teamă de sex. Cei care vor să trăiască mai mult, cei care sunt fascinaţi de o viaţă îndelungată toţi se vor teme de sex; şi toţi cei care doresc imortalitatea, cultul lor va fi celibatul, *brahmacharya*. Nimeni nu a fost nemuritor şi nimeni nu poate fi, deoarece fiecare a fost născut prin sex. Dac ai fi fost născut din brahmacharya, atunci

ar fi fost posibil. Dacă mama şi tatăl tău ar fi fost abstinenţi, doar atunci ai fi putut fi nemuritor.

Sexul a pătruns în tine odată cu naşterea. Chiar dacă pătrunzi sau nu în sex nu contează, de moarte tot nu poţi scăpa. Chiar fiinţa ta se naşte prin sex şi el este începutul morţii. Datorită acestui lucru, creştinii au spus că Iisus a fost născut dintr-o mamă virgină. Doar pentru a sugera că el nu este un muritor de rând, ei spun că a fost născut dintr-o mamă virgină. "Nu este un muritor de rând" - afirmaţie ce implică faptul că moartea nu are nici un fel de putere asupra sa, doar pentru acest lucru a fost necesară crearea acestui mit.

Este doar o parte dintr-un lung mit. Dacă s-ar fi născut din sex, atunci moartea ar fi putut să îl aibă în puterea ei. Atunci el nu ar mai fi putut scăpa de moarte, deoarece odată cu sexul apare şi moartea. Din acest motiv se spune că nu s-a născut printr-un act sexual; el nu a fost un produs al sexului - şi deoarece era fiul unei virgine, putea să reînvie. Ei l-au putut crucifica, dar nu l-au putut ucide. A rămas viu deoarece nu era un produs al sexului. Ei nu l-au putut ucide. Dacă Iisus era născut dintr-o virgină, atunci ar fi fost imposibil să fie ucis. Moartea este imposibilă! Când începutul nu există, atunci cum ar putea exista sfârşitul? Dacă nu era născut dintr-o virgină, atunci moartea ar fi fost sigură, sfârşitul era inevitabil.

Aşa că tot acest mit trebuie să fie menţinut. Dacă spui că nu este născut dintr-o virgină, înseamnă că a doua parte a mitului, reînvierea, ar deveni falsă. Dacă spui că a reînviat, că a scăpat de moarte, că moartea nu l-a putut ucide, că nu a putut fi cu adevărat crucificat şi că cei care au făcut asta doar s-au păcălit pe ei înşişi, atunci trebuie să menţii prima parte a mitului.

Eu nu afirm nimic în favoarea sau împotriva acestui lucru, vreau să spun doar că întregul mit trebuie menţinut şi că nu poate fi menţinută doar o parte a sa. Dacă înainte de naştere există sexul, atunci acolo va apărea moartea. Datorită acestei asociaţii profunde, multe societăţi s-au temut de sex. Frica este însă de moarte. Chiar dacă accepţi sexul, tot va exista o anumită teamă. Chiar dacă pătrunzi în sex, acolo tot va rămâne o frică. Nimeni nu îşi permite o totală eliberare, o totală relaxare în el.

În interior există o teamă şi tu te păzeşti. Nu poţi pătrunde total în el; nu poţi să te afunzi pe deplin deoarece această relaxare totală este la fel ca moartea.

Nici tantra nu este în favoarea vieţii şi nici Buddha împotriva vieţii reale. Tantra începe dintr-o parte - de la început; iar Buddha începe cu sfârşitul, însă tantra este mai ştiinţifică decât Buddha, deoarece întotdeauna este mai bine să începi cu începutul. Tu eşti deja născut; moartea este ceva destul de îndepărtat. Naşterea a apărut - poţi lucra asupra ei mult mai profund - moartea va apărea. Aceasta se află încă în imaginaţie; ea încă nu este o realitate pentru tine. Iar când vezi pe cineva că moare, tu nu vezi moartea. Observi persoana care moare şi niciodată moartea - procesul care se petrece în interiorul acelei fiinţe. Tu nu o poţi vedea; aceasta este invizibilă, este individuală. Iar individul nu poate spune nimic despre ea deoarece în momentul în care trece prin acest proces, el nu mai există. Nu se poate reîntoarce, el nu poate reveni ca să îţi spună ce s-a întâmplat.

Deci orice cunoaştere despre moarte este doar o interferenţă, o presupunere. Nimeni nu cunoaşte nimic despre moarte. Până când nu îţi poţi aminti vieţile anterioare, nu poţi cunoaşte nimic despre moarte. Tu ai murit de multe ori; de aceea Buddha a trebuit să reînvie multe tehnici prin care să îţi poţi aminti vieţile trecute. Dacă moartea acestei vieţi se află undeva în viitor, atunci cum te-ai putea concentra asupra ei? Cum poţi medita asupra ei? Aceasta încă nu s-a produs. Este ceva foarte vag, necunoscut, întunecos. Ce poţi face? Nu poţi decât să te gândeşti la ea, dar şi această gândire nu va fi decât ceva împrumutat. Vei repeta ceea ce au spus alţii. Cineva şi-a spus părerea în privinţa morţii şi tu vei repeta. Cum poţi medita asupra ei? Poţi vedea pe alţii murind, dar aceasta nu este o pătrundere reală în proces. Eşti doar un spectator.

Este la fel ca atunci când cineva mănâncă ceva dulce.... Tu îl priveşti, dar cum ai putea simţi ce se întâmplă cu persoana aceea, ce gust, ce dulceaţă, ce aromă simte? Nu poţi cunoaşte ce se întâmplă în el. Te poţi uita la gura sa, la comportament, la expresia feţei - dar aceasta este doar o interferenţă şi nu o experienţă.

Nu poţi cunoaşte ce se întâmplă decât dacă el spune ceva, însă orice îţi va spune pentru tine acestea nu vor fi decât nişte cuvinte lipsite de sens şi nu o experienţă. Buddha a vorbit despre vieţile sale anterioare, dar nimeni nu l-a crezut. Dacă eu spun ceva despre morţile mele anterioare, în adâncul tău nu mă vei crede. Cum ai putea crede? Nu ai nici un fel de acces la realitatea acestui fenomen. Eşti închis în această viaţă, iar moartea încă nu s-a produs. Aceasta apare mereu doar altora;ţie încă nu ţi s-a întâmplat.

Este dificil să meditezi asupra morţii. Ca să ai o bază, trebuie să pătrunzi în vieţile anterioare, va trebui să sapi în memoriile trecute. Buddha şi Mahavira au folosit amândoi metoda *jati smaran* - tehnica pătrunderii în vieţile anterioare. Doar atunci poţi medita asupra morţii.

Tantra este mult mai ştiinţifică. Ea începe cu viaţa, cu naşterea, cu sexul - acestea sunt nişte fapte reale pentru fiecare. Moartea este încă o ficţiune. Dar ţine minte că, ţelul ambelor căi este acelaşi. Amândouă caută viaţa eternă - acea viaţă care este nemuritoare. Poţi transcende, poţi sări de la oricare din aceste două capete.

Şi ţine minte că nu poţi sări decât de la un capăt, nu vei putea niciodată să faci asta fiind la mijloc.

Dacă vreau să sar afară din camera aceasta, atunci va trebui să mă duc la una din extremele sale. Nu pot sări afară din mijlocul camerei, deoarece o astfel de săritură este posibilă doar de la unul din capete. Iar în viaţă există doi poli - naşterea şi moartea. Tantra începe cu naşterea. Este mai ştiinţific, mai real. Tu deja te afli în acest loc şi poţi medita asupra sa. Sexul este un fapt şi deci poţi medita asupra lui, poţi pătrunde adânc înăuntrul său.

Moartea nu este un fapt. Doar o minte foarte pătrunzătoare poate să-şi închipuie moartea; pentru a pătrunde în viitor este nevoie de un intelect foarte clar. Se întâmplă foartea rar ca un buddha să îşi închipuie moartea atât de profund încât viitorul să devină prezent. Acest lucru se întâmplă foarte rar unui individ.

Tantra poate fi de mare ajutor oricui are dorinţa de a căuta să cunoască viaţa eternă. Tantra foloseşte şi ea moartea, însă doar pentru a te ajuta să pătrunzi în interior - nu pentru ca să meditezi asupra ei, nu ca să sări din ea, ci doar să te ajute să pătrunzi în interior.

Buddha a vorbit despre moarte, dar aceasta a fost doar o parte a meditaţiei asupra morţii. Cealaltă parte poate fi folosită ca un ajutor, însă nu este centrul. Tantra spune că dacă te poţi gândi asupra morţii, atunci viaţa ta va lua altă întorsătură, o altă formă şi semnificaţie. Mintea va începe şă gândească în dimensiuni noi în care nu se poate intra fără ajutorul morţii. În momentul în care simţi că această viaţă îşi are sfârşitul în moarte, atunci moartea devine o certitudine şi nu te mai poţi agăţa de viaţă, astfel mintea va trece mai departe. Asta este ceea ce spuneam ieri.

Dacă nu te gândeşti decât la viaţa aceasta, mintea se va îndrepta numai în exterior: va ieşi mereu numai în afară şi în afară şi în afară, spre obiecte. Dacă începi să priveşti şi vezi că moartea este ascunsă peste tot, atunci nu te mai poţi agăţa de obiecte. Mintea va începe să pătrundă în interior.

Chiar cu o zi în urmă a venit la mine o fată. Era o indiancă care s-a îndrăgostit de un băiat american. După ce s-au îndrăgostit şi au început să-şi facă planuri de căsătorie, băiatul a descoperit că avea un cancer incurabil. Moartea era sigură. Mai putea trăi doi sau trei, cel mult patru ani. Acum însă băiatul încerca să o convingă pe fată să nu se mai căsătorească cu el. Spunea: "Cu siguranţă voi muri, de ce să îţi mai pierzi viaţa cu mine?"

Dar cu cât insista mai mult - astfel funcţionează mintea - cu atât mai mult fata dorea să se căsătorească. Voinţa ei era de nezdruncinat. Aşa funcţionează mintea - în paradoxuri. Dacă aş fi fost în locul băiatului, aş fi insistat asupra căsătoriei; şi atunci fata ar fi încercat să scape. Astfel nu mai exista nici o posibilitate de căsătorie. Atunci nu aş mai fi văzut-o vreodată. Dar băiatul a insistat - din iubirea pe care o avea, dar o iubire care a apărut dintr-o minte prostească, fără să fie cunoscut mecanismul minţii - să nu se mai căsătorească. Oricine ar fi făcut la fel. Şi datorită faptului că insista, fata a simţit că aceasta este o problemă de conştiinţă - ea a insistat să se căsătorească.

Apoi s-au căsătorit. Acum, după căsătorie, fata este mereu înconjurită de moarte. Este tristă şi nu îl mai poate iubi pe băiat.

Este mult mai uşor să mori pentru cineva, decât să trăieşti pentru cineva. Este mult mai uşor să mori... a fi martir este mai uşor - deoarece este un lucru momentan ce îl poţi face doar într-o singură clipă.

Dacă mă iubeşti şi eu îţi spun să sari de pe această clădire, tu vei putea sări deoarece simţi că mă iubeşti şi faci asta din iubire. Însă dacă ţi-aş cere: "Bun, acum trăieşte cu mine 30 de ani" - va fi ceva extrem de dificil.

Poţi deveni martir într-un singur moment. Este mult mai uşor să mori pentru cineva sau ceva; a trăi pentru cineva este însă mult mai dificil. Ea a devenit un martir, iar acum trebuie să trăiască închisă în prezenţa morţii. Ea nu mai poate iubi. Nu se mai poate uita la faţa soţului ei, deoarece în momentul acela vede cancerul, moartea care se află ascunsă chiar după colţ. Aceasta poate apărea în orice clipă şi de aceea fata se află într-o constantă agonie.

Ce s-a întâmplat? Moartea a devenit o certitudine. Acum, pentru fată, viaţa nu mai prezintă nici un interes, totul a dispărut şi a murit. Ea a venit din America doar pentru a mă întâlni. Vrea să mediteze deoarece viaţa i se pare zadarnică. Viaţa a devenit un echivalent al cancerului, iar acum a venit aici şi a spus: "Învaţă-mă să meditez. Cum pot trece dincolo de viaţă?" Până când viaţa nu devine lipsită de sens tu nu te vei gândi niciodată să o depăşeşti.

I-am răspuns că mariajul lor este doar aparent nefericit, acesta se poate dovedi chiar foarte norocos. Fiecare soţ va trebui să moară, dar nu se ştie când. Fiecare soţie va trebui să moară, doar că nu este sigură data morţii. Moartea este sigură, este o certitudine, incertă este doar ziua când apare. Şi cine ştie, poate că şi data se poate cunoaşte - nu poţi şti. De aceea, ignoranţa este foarte beatifică. Ea l-ar fi iubit în continuare pe băiat dacă rămâneau ignoranţi; aparent nimic nu ar fi fost în neregulă. Dar acum iubirea a devenit imposibilă, viaţa a devenit imposibilă. Moartea este mereu prezentă, este constant prezentă între ei.

Şi am întrebat-o: "Dacă moare de ce nu îl iubeşti mai mult? Iubeşte-l mai mult."

Mi-a spus: "Cum aş putea iubi? Noi suntem trei; intimitatea a dispărut. Suntem amândoi şi între noi stă mereu moartea. Nu a mai rămas nici un fel de intimitate."

Moartea este ceva prea mult; este imposibil de trăit cu ea. Dar poate deveni o întorsătură. Dacă poţi deveni conştient de moarte, spune tantra, atunci foloseşte-o ca să reuşeşti să pătrunzi în interior. Nu este nevoie să intri în detalii asupra ei, nu este nici o nevoie să o contempli. Nu face din aceasta o obsesie. Doar conştientizarea faptului că moartea este acolo te va ajuta să pătrunzi în interior, să fii meditativ.

3. Cum se poate transforma şi transcende mintea doar prin aducerea corpului într-o stare cadaverică?

Mintea este constant activă. În timp ce eşti activ, meditaţia este imposibilă, deoarece meditaţia înseamnă o profundă inactivitate. Te poţi cunoaşte doar când totul a devenit liniştit, nemişcat şi tăcut. Doar atunci, în acea tăcere, se întâmplă să te întâlneşti pe tine. Altfel, în activitate, eşti atât de preocupat de ceva anume încât nu îţi mai poţi simţi nici măcar prezenţa. Tu continui să te uiţi. Nu îţi aminteşti niciodată de tine.

Activitatea înseamnă a fi legat de ceva exterior. Tu eşti activ deoarece eşti legat de ceva exterior, faci ceva exterior. Inactivitate înseamnă să te reîntorci acasă; nu mai faci nimic. În limba greacă, răgazul, tihna este numită *schole*.Cuvântul englezesc 'school' - şcoală - vine din acest cuvânt grecesc; şcoală înseamnă răgaz. Tu poţi învăţa ceva doar când te afli în răgaz; învăţătura apare în tihnă. Dacă eşti activ, dacă faci una sau alta, atunci nu poţi învăţa.

Şcolile erau nişte aşezăminte de odihnă - pentru cei care îşi puteau permite odihna. Copiii erau trimişi în aceste locuri de odihnă. Ei nu trebuiau să facă nimic decât să înveţe; li se permitea o inactivitate totală în ceea ce privea lumea. Erau scutiţi de activitatea lumească şi atunci puteau să înveţe.

Este similar cu situaţia în care vrei să înveţi ceva despre prezenţa ta: va trebui să fii total inactiv, doar să existi, să nu faci nimic. Toate frământările, toate unduirile

trebuie să înceteze, întreaga activitate trebuie să se evapore. Tu eşti, pur şi simplu, doar exişti. În acel moment, pentru prima oară devii conştient de propria prezenţă. De ce? Deoarece această prezenţă este foarte subtilă. Când eşti ocupat cu un obiect grosier, dacă eşti angajat într-o activitate obişnuită nu poţi conştientiza această prezenţă subtilă. Este o muzică foarte tăcută, este chiar prezenţa ta. Iar tu eşti atât de plin de zgomote, eşti ocupat de orice tip de zgomot şi nu mai poţi auzi acea voce tăcută şi liniştită care se află înăuntrul tău.

Încetează să mai fii angajat în activităţile şi zgomotele exterioare. Atunci va fi auzită pentru prima oară acea voce mică şi tăcută; este simţită muzica fără de sunet, sunetul fără de sunet. Tu pătrunzi în subtil şi părăseşti grosierul. Activitatea este grosieră; inactivitatea este subtilă. Iar prezenţa ta este cel mai subtil lucru din lume. Pentru ca să o simţi va trebui să încetezi; va trebui să fii absent de peste tot, astfel ca să fii total prezent şi să te poţi întâlni. De aceea, în multe tehnici se spune să îţi aduci corpul într-o stare cadaverică. Asta nu înseamnă altceva decât să fii inactiv, exact ca un mort.

În timp ce meditezi, lasă trupul să pătrundă în moarte. Aceasta va fi doar o imaginaţie, dar chiar şi aşa ceva te va ajuta. Nu întreba cum poate ajuta imaginaţia. Ea are propriile sale funcţiuni. De exemplu, acum se fac unele experimente ştiinţifice.... Stai pe un scaun în timp ce un doctor îţi măsoară pulsul. Dacă în interior începi să te înfurii; îţi imaginezi că te lupţi, că eşti furios şi pulsul va creşte.

Imaginează-ţi în interior că mori, că eşti gata să mori. Stai tăcut şi simte cum apare moartea. Pulsul se va linişti. Pulsul este un lucru fizic şi tu doar îţi imaginai ceva. Imaginaţia nu este ireală - şi ea este reală. Dacă îţi poţi imagina cu adevărat, atunci acolo se poate produce chiar şi moartea. Dacă îţi poţi imagina ceva cu adevărat, poţi afecta lucrurile fizice.

Poate că ai observat efectele pe care le are hipnoza. Dacă nu, atunci poţi încerca acasă ceva foarte uşor; nu este dificil, ci foarte uşor. Poţi folosi ca mediu chiar un copil. Dacă este fată, atunci este mai bine, deoarece un băiat este mai îndoilenic şi se află mereu într-o stare mai tensionată, fetele se află în general într-o stare de cooperare. Băiat înseamnă conflict.

Este nevoie de cooperare. Doar spune-i copilului să se relaxeze şi apoi continuă să îi sugestionezi: "Vei cădea într-o transă profundă, pătrunzi într-o transă profundă, pătrunzi într-un somn adânc, adormi. Pleoapele îţi devin grele, din ce în ce mai grele, din ce în ce mai grele...." Şi foloseşte o voce monotonă: "Mai grele, mai grele, mai grele...." Lasă-ţi vocea să fie monotonă, ca şi cum ai adormi şi tu.

În cinci minute copilul va dormi profund. Acesta nu este un somn normal, ci este o transă hipnotică. Este ceva calitativ diferit de somn, deoarece acum copilul nu mai poate auzi decât vocea ta. Acum el sau ea nu mai poate auzi nimic altceva. Chiar dacă lângă tine vorbeşte altcineva, copilul este ca şi surd. Când tu vorbeşti - persoana care l-a hipnotizat - te poate auzi. Va urma doar ordinele tale.

Încearcă să faci anumite experimente. Spune-i copilului: "Îţi pun în mână un cărbune încins. Vei fi ars." Pune orice obiect în mâna sa - o piatră care să fie rece.

Copilul o va arunca imediat din mână deoarece mintea are sugestia că piatra este un cărbune încins care îi va arde mâna. O va arunca şi va ţipa ca şi cum ar fi atins ceva fierbinte.

Dar un miracol se întâmplă. Vei vedea că mâna sa este cu adevărat arsă. Ce s-a întâmplat de fapt? Nu există nici o posibilitate ca o piatră rece să ardă pielea, dar totuşi copilul este ars ca şi cum ar fi atins un cărbune încins. Aceasta nu a fost decât o imaginaţie. Din acest motiv cei care au pătruns în mintea umană spun că imaginaţia este la fel de reală ca orice altceva. Imaginaţia nu este doar imaginaţie, deoarece ea are ca rezultate fapte palpabile.

Fă acest experiment.... Lungeşte-te pe pământ, stai liniştit şi nemişcat şi simte că mori. Corpul devine mort. Încet-încet vei simţi o greutate ce învăluie trupul. Întregul corp devine o greutate inertă, devine ca plumbul. Spune-ţi: "Chiar dacă vreau să îmi mut mâna din poziţia în care se află, nu mai pot să fac asta." Apoi încearcă să o muţi şi vei vedea că nu o mai poţi face. Acum imaginaţia este cea care acţionează.

În această stare în care simţi corpul că a devenit inert, te poţi foarte uşor rupe de activitatea lumească. De aceea se sugestionează un asemenea lucru. Acum poţi deveni inactiv deoarece eşti mort. Într-o astfel de stare poţi simţi că totul a murit şi că podul dintre tine şi lume este rupt. Corpul este podul. Dacă trupul este mort, tu nu mai poţi face nimic. Poţi face ceva fără corp? Nu poţi face nimic.

Orice activitate se face prin corp. Mintea se poate gândi la ceva, dar nu o poate face. Acum eşti neputincios; nu mai poţi face nimic. Tu eşti înăuntru, lumea este în afară; vehiculul este inert şi podul este rupt. În această stare energia va începe să se mişte în interior, deoarece nu mai are nici un canal care să o conducă în afară. Calea exterioară este blocată şi acum vei pătrunde în interior. Priveşte-te cum exişti în centrul inimii; priveşte la detaliile corpului. Te vei simţi foarte ciudat atunci când vei putea să priveşti pentru prima oară dinăuntrul corpului tău.

Tantra, yoga, ayurveda şi alte fiziologii vechi, toate doctrinele fiziologice vechi, întregul lor efort a fost descoperit şi făcut cunoscut prin astfel de tehnici meditative asupra interiorului. Fiziologia modernă este cunoscută prin disecţie, dar fiziologia antică a fost cunoscută prin meditaţie şi nu prin disecţie.

Iar în prezent există o şcoală, o şcoală de avangardă care spune că atunci când diseci un corp şi ajungi să cunoşti ceva, nu vei cunoaşte decât ceva mort - şi orice cunoaştere primită de la un corp mort este diferită faţă de un trup viu.

Aceştia chiar pot avea dreptate. Dacă îmi iei sânge şi îl examinezi, atunci faci acest lucru cu un sânge mort. Acesta nu mai este acelaşi sânge care era în mine. În exterior arată la fel, dar în mine el reprezenta un proces viu, un curent vital, era o parte al unui întreg organic. Acum este mort. Este la fel ca şi atunci când mi-ai scoate ochii şi ai începe să îi examinezi. Când aceştia erau cu mine, eu mă aflam în ei. Acum sunt doar nişte pietre inerte şi orice ai ajunge să cunoşti despre ei nu va arăta nimic despre adevăraţii mei ochi, deoarece este pierdut esenţialul: eu nu mai sunt acolo.

Aceşti ochi erau o parte a unui mare întreg. Singura lor calitate era aceea că faceau parte dintr-un întreg. Acum ei sunt independenţi, nu mai fac parte din nimic. Modelul este pierdut, contactul viu este distrus. Tradiţiile de yoga şi tantra spun că,

până când nu ajungi să cunoşti corpul viu, cunoaşterea ta este falsă. Dar cum să poţi ajunge să cunoşti aceasta? Există o singură cale: să pătrunzi în tine şi să vezi detaliile trupului. Prin aceste tehnici a fost revelată o altă lume, o lume vie.

Deci, primul lucru: fii centrat în inimă şi uită-te în jurul corpului, mişcă-te. Se vor întâmpla două lucruri. Primul: nu vei mai simţi că eşti corpul - nu îl poţi simţi. Tu eşti observatorul, cel care este conştient, atent, eşti cel care priveşte la ceva şi nu cel care este privit. Pentru prima dată corpul va deveni doar o haină; tu vei fi diferit de el. Şi al doilea: vei simţi imediat: "Eu nu pot muri."

Va părea ceva ciudat - folosind o metodă de imaginaţie a morţii ajungi să descoperi un punct care este nemuritor. Vei ajunge să cunoşti brusc: "Eu nu pot muri." Ai văzut alţi oameni care au murit. Ce s-a întâmplat cu ei? Corpurile au devenit moarte şi de aceea ai dedus că au murit. Acum poţi vedea că întreg corpul este întins ca un mort şi totuşi tu eşti viu.

Deci, moartea corpului nu înseamnă şi moartea ta. Trupul moare, iar tu continui. Şi dacă persişti cu această tehnică, atunci nu va fi departe clipa în care poţi ieşi afară din corp şi îl poţi privi din exterior - îl vei vedea chiar în faţa ta. Nu este foarte dificil. Odată ce experimentezi acest lucru, nu vei mai fi aceeaşi persoană. Vei fi renăscut; vei deveni *dwij* - născut a doua oară. Acum începe o nouă viaţă.

Ieri am vorbit despre un astrolog care i-a promis bunicului meu să îmi facă harta vieţii. Astrologul a murit înainte să o termine şi atunci a trebuit să continue fiul lui munca sa. Acesta însă a rămas şi el uimit. A spus: "Este absolut sigur că această persoană va muri la vârsta de 14 de ani. La fiecare şapte ani va trebui să înfrunte moartea." Aşa că familia, părinţii, toţi erau foarte îngrijoraţi de moartea mea. Ori de câte ori ajungeam să închei un ciclu de şapte ani, toţi începeau să devină foarte îngrijoraţi: Şi el avusese dreptate. La vârsta de şapte ani am reuşit să supravieţuiesc, dar am avut o profundă experienţă a morţii - nu a mea, ci a bunicului meu, a tatălui mamei mele. Iar eu am fost atât de ataşat de el, încât sfârşitul său a părut a fi chiar moartea mea.

În felul meu copilăresc i-am imitat moartea. Nu am mâncat şi nu am băut nimic timp de trei zile - deoarece simţeam că dacă nu fac asta îl trădez. L-am iubit foarte mult, el m-a iubit atât de mult încât atunci când trăia nu îmi permitea nici să mă duc la părinţi. Stăteam doar cu el, îmi spunea: "Când voi muri vei putea să mergi la ei." El a trăit într-un sat foarte mic şi nu am putut merge la şcoală, deoarece nu exista aşa ceva. Oricum nici nu m-ar fi lăsat, însă a venit şi momentul morţii. Era ca o parte din mine. Am crescut în prezenţa sa, în iubirea sa.

Când a murit am simţit că dacă voi mânca l-aş trăda. Nu mai vroiam să trăiesc. A fost ceva copilăresc, dar prin aceasta s-a întâmplat ceva foarte profund. Timp de trei zile am stat întins; nu m-am dat jos din pat. Spuneam: "Acum dacă el este mort, eu nu mai vreau să trăiesc." Am supravieţuit, iar acele trei zile s-au transformat într-o experienţă a morţii. Într-un fel am murit şi am ajuns să realizez - acum pot spune asta,

deşi atunci nu a fost decât o experienţă foarte vagă - am ajuns să simt că moartea este imposibilă. Aceasta a fost senzaţia.

Apoi, la vârsta de 14 ani, familia a început iarăşi să se îngrijoreze de faptul că voi muri. Am supravieţuit, dar am încercat ceva în mod conştient. Le-am spus: "Dacă moartea va apărea, aşa cum a spus astrologul, atunci este mai bine să fiu pregătit pentru ea. De ce să nu îi dau o şansă morţii? De ce să nu mă duc şi să o întâmpin la jumătatea drumului? Dacă tot o să mor, este mai bine să mor conştient."

Mi-am luat de la şcoală şapte zile libere, m-am dus la director şi i-am spus: "O să mor."

El a spus: "Ce prostii vorbeşti! Vrei să te sinucizi?Ce vrei să spui prin asta?"

I-am povestit despre prezicerea astrologului, despre posibilitatea morţii, de faptul că mă confrunt cu moartea odată la fiecare şapte ani.I-am zis: "Mă duc şi mă retrag undeva şi o aştept. Dacă apare, atunci este mai bine să o întâlnesc în mod conştient."

Am mers la un templu chiar în afara satului meu. Am aranjat cu preotul astfel ca el să nu mă deranjeze. Era un templu foarte vechi care nu era vizitat de nimeni - era o ruină. Nimeni nu venea acolo. Atunci i-am spus:"Voi rămâne în templu.Tu doar dă-mi o dată pe zi ceva să mănânc şi ceva să beau şi restul zilei voi sta aici întins şi îmi voi aştepta moartea."

Am aşteptat şapte zile. Acele şapte zile s-au transformat într-o experienţă minunată. Moartea nu a apărut, dar eu am încercat în orice fel să fiu mort. Mi-au apărut senzaţii ciudate. S-au întâmpat multe. Însă esenţialul a fost următorul lucru - dacă simţi că vei muri, începi să devii calm şi tăcut. Nimic nu te va mai îngrijora, deoarece toate grijile nu privesc decât viaţa. Viaţa este baza tuturor, grijilor. Dacă oricum vei muri într-o anume zi, de ce să te mai îngrijorezi?

Stăteam întins acolo şi în a treia sau a patra zi un şarpe s-a strecurat în templu. Îl vedeam, dar acolo nu mai era nici un fel de teamă. Brusc m-am simţit foarte ciudat. Şarpele se apropia şi m-am simţit ciudat. Frica nu exista şi m-am gândit: "Când moartea vine, ea poate veni chiar şi prin acest şarpe, atunci de ce să mă tem? Hai să aştept."

Şarpele a trecut peste mine şi a plecat. Frica pur şi simplu nu a apărut. Dacă accepţi moartea, atunci acolo nu mai este nici un fel de teamă. Dacă te agăţi de viaţă, atunci va apărea frica din orice.

De multe ori muştele se puneau pe mine. Acestea zburau şi apoi se aşezau pe faţă şi peste tot. Uneori m-am simţit iritat şi am vrut să le gonesc, dar pe urmă m-am gândit: "Ce folos mai are? Mai devreme sau mai târziu tot voi muri şi atunci nu va mai fi nimeni aici care să protejeze corpul. Aşa că mai bine le las în pace." ,

În momentul în care m-am decis să le las în pace, iritarea a dispărut. Ele se aflau pe mine, dar erau ca şi inexistente. Mă ciupeau, se mişcau. Însă parcă toate acele lucruri se petreceau altcuiva. Acolo a apărut imediat o distanţă. Dacă accepţi moartea, se creează o distanţă. Viaţa se duce undeva foarte departe, ea pleacă împreună cu toate grijile, iritaţiile şi neliniştile ei - pleacă cu totul. Într-un fel am murit, dar am ajuns să

cunosc că există ceva nemuritor. Odată ce accepţi în mod total moartea, devii conştient de acest lucru.

Apoi, din nou, te vârsta de 21 de ani familia a început să se îngrijoreze şi aşteptau să vadă ce se întâmplă. Atunci le-am spus: "De ce mai aşteptaţi? Nu mai aşteptaţi. Acum nu voi mai muri."

Fizic, într-o zi voi muri. Oricum, prezicerea acelui astrolog m-a ajutat foarte mult deoarece el m-a făcut să devin conştient de moarte foarte devreme. Am putut medita şi am putut accepta mereu faptul că ea va apărea.

Moartea poate fi folosită pentru meditaţia profundă, deoarece atunci devii inactiv. Energia este eliberată de lume şi se poate mişca în interior. De aceea este sugerată o postură cadaverică. Foloseşte viaţa, foloseşte moartea - pentru a descoperi ceea ce este dincolo de amândouă.

25. DE LA CUVINTE LA SUNETE PURE, SPRE FIINŢĂ

22.I.1973, Bombay

SUTRE:

37. Devi, imaginează-ţi literele sanscrite în aceste concentrări pline de miere ale Conştiinţei, mai întâi ca litere, apoi mai subtile, ca sunete, apoi şi mai subtile ca stare. Apoi, renunţând la ele, fii liberă.

38. Scaldă-te în centrul sunetului, ca în sunetul continuu al unei căderi de apă. Sau, punându-ţi degetele în urechi, ascultă sunetul sunetelor.

Jean-Paul Sartre şi-a scris autobiografia şi a intitulat-o *Cuvinte*. Acest nume este foarte semnificativ. Aceasta este autobiografia fiecărui om - cuvinte, cuvinte şi iar cuvinte. Tu eşti plin de cuvinte şi acest proces al cuvintelor continuă întreaga zi, chiar şi în minte. Chiar şi când dormi eşti plin de cuvinte, de gânduri.

Mintea nu este decât o acumulare de cuvinte şi orice om este obsedat de minte. De aceea, cunoaşterea de sine devine din ce în ce mai imposibilă. Sinele Suprem este mai presus de cuvinte sau este mai jos de ele sau în spatele lor sau în faţa lor, dar niciodată în cuvinte. Tu eşti focalizat în minte, dar nu te afli acolo. Stai afară şi te focalizezi în minte. Datorită acestei focalizări constante ai devenit identificat cu mintea. Tu crezi că eşti mintea şi aceasta este problema fundamentală şi până când nu devii conştient de faptul că tu nu eşti mintea, nimic valoros nu ţi se poate întâmpla. Vei continua să trăieşti în mizerie.

Această identificare este suferinţa. Este la fel ca şi cum ai începe să te identifici cu o umbră. Atunci toată viaţa ta va deveni falsă. Întreaga ta viaţă este falsă şi greşeala fundamentală constă chiar în faptul că eşti identificat cu mintea. Iată ignoranţa: crezi că eşti mintea. Îţi poţi dezvolta mintea, dar în acest mod nu va fi distrusă ignoranţa. Poţi deveni foarte inteligent, foarte talentat poţi deveni chiar şi un geniu. Dar dacă acolo încă mai există identificarea cu mintea, atunci vei rămâne tot mediocru deoarece eşti identificat cu o fantomă. Cum de se întâmplă aşa ceva?

Până când nu înţelegi cum de se întâmplă nu vei putea să treci de ea şi toate tehnicile de meditaţie nu sunt nimic altceva decât nişte procese prin care să poţi trece dincolo de minte.

Tehnicile de meditaţie nu sunt împotriva lumii, ele sunt împotriva minţii - şi nu chiar împotriva minţii, ci împotriva identificării cu ea. Cum eşti identificat cu ea? Care este mecaniscmul prin care aceasta funcţionează? Mintea este o necesitate - o mare necesitate, în special pentru umanitate. Şi aceasta este şi diferenţa fundamentală dintre om şi animal. Omul gândeşte şi el a folosit gândirea ca pe o armă pentru supravieţuire. El a putut supravieţui deoarece a putut gândi; altminteri el este mult mai neputincios şi

mai slab decât orice animal. A putut supravieţui datorită gândirii. Datorită gândirii el a devenit stăpânul pământului.

Dacă gândirea a fost atât de ajutătoare, atunci este foarte uşor de înţeles de ce omul a devenit identificat cu mintea. Nu eşti la fel de identificat cu corpul. Dar bineînţeles că religiile spun: "Nu fi identificat cu corpul". Tu eşti identificat cu mintea şi nu cu trupul; identificarea cu trupul nu este la fel de fatală ca identificarea cu mintea - deoarece corpul este mai real. Corpul există, el este foarte mult legat de existenţă. Mintea este doar o umbră.

Identificarea cu mintea este mult mai subtilă decât identificarea cu corpul, dar noi suntem identificaţi cu mintea deoarece ea ne-a fost de mare ajutor în lupta pentru supravieţuire - şi asta nu numai împotriva animalelor sau a naturii, ci chiar şi împotriva altor fiinţe umane. Dacă ai un intelect curat, clar, pătrunzător, atunci poţi învinge şi fiinţe umane. Vei reuşi, vei deveni mai bogat, deoarece vei fi mai calculat, mai isteţ. Mintea este o armă şi împotriva altor fiinţe umane. De aceea noi suntem atât de identificaţi cu ea - ţine minte.

Împotriva morţii, împotriva bolii, împotriva naturii, animalelor, a altor fiinţe umane, mintea a fost protecţia şi securitatea ta. Mintea a făcut foarte multe pentru noi şi este normal să credem că suntem mintea. Dacă cineva îţi spune că eşti bolnav la corp, tu nu te simţi ofensat, dar dacă cineva îţi spune că eşti bolnav la cap, te vei simţi foarte jignit. Dacă corpul îţi este bolnav nu te simţi ofensat. De ce? Tu nu eşti foarte identificat cu corpul. Dar dacă mintea îţi este bolnavă şi cineva spune că eşti nebun, atunci te simţi ofensat. Se spune ceva despre tine şi nu despre corpul tău.

Adeseori te comporţi cu trupul ca şi cum acesta ar fi un vehicul, ceva ce posezi, ceva ce este al tău, dar nu faci la fel şi cu mintea. În privinţa minţii, tu eşti mintea; în privinţa corpului, tu eşti stăpânul lui. Corpul este un sclav - tu îl posezi.

Mintea a creat în fiinţa ta o divizare şi acesta este al doilea motiv fundamental datorită căruia suntem identificaţi cu ea. Tu nu te gândeşti doar la obiectele exterioare, ci te gândeşti chiar şi la cele interioare. De exemplu, corpul are multe instincte. Te poţi gândi chiar şi la aceste instincte. Dar nu numai că te gândeşti la ele, ci şi lupţi împotriva lor - deci acolo există o continuă luptă interioară. Acolo este sexul: mintea luptă cu el sau încearcă să îl modeleze cum vrea ea. Ea îl suprimă, îl perverteşte, încearcă să îl controleze.

Mintea luptă şi în interior. Această luptă creează o divizare între tine şi corp. Şi tu chiar începi să crezi că el este un duşman al tău şi nu un prieten - asta deoarece el face lucruri pe care mintea nu le acceptă, lucruri care sunt împotriva minţii.

Corpul nu ascultă mintea şi atunci aceasta se simte jignită. Ea atacă corpul şi astfel se creează o divizare, o ruptură.

Mintea este ego-ul. Aceasta este "eu-l" tău. Dacă corpul simte sexualitate, atunci tu poţi divide şi spui: "Acesta este corpul şi nu eu. Eu sunt împotriva sa. Am făcut un jurământ de abstinenţă, sunt împotriva sa. Acesta este corpul; nu sunt eu." Atunci cine eşti tu? Mintea care a făcut acel jurământ? Această minte este ego-ul tău şi tu eşti împgtriva corpului deoarece corpul este un distrugător al ego-ului. Orice ai decide tu, acesta nu te ascultă niciodată.

Întregul non-sens ascetic s-a născut tocmai din următoarea cauză: deoarece corpul nu ascultă. Corpul este o natură, el face parte din întregul cosmic, corpul îşi are propriile sale legi. Aceste legi sunt involuntare şi corpul funcţionează conform lor. Mintea încearcă să îşi creeze propriile ei legi care să fie mai presus de corp. Atunci este creat conflictul. Atunci mintea începe să lupte împotriva corpului. Ea va înfometa corpul, va încerca în orice mod posibil să îl ucidă.

Acelaşi lucru s-a întâmplat în trecut: aşa-zişii oameni religioşi au fost total împotriva corpurilor lor. Şi orice faceau era mai puţin pentru Dumnezeu şi mai mult împotriva corpului. De fapt, a-l căuta pe Dumnezeu devenise sinonim cu a fi împotriva trupului. Iată atitudinea pe care o arborau: "Ucide corpul, distruge corpul. Corpul este duşmanul." Şi aceasta nu este deloc o atitudine religioasă, ci este una dintre cele mai nereligioase atitudini deoarece este cea mai egoistă atitudine. Acesta este ego-ul; ego-ul este cel care se simte ofensat.

Te decizi să nu te mai înfurii şi furia tot apare - atunci ego-ul se simte învins. Decizia ta este aruncată la gunoi. Şi când apare furia, tu simţi că aceasta vine din partea corpului. Te decizi împotriva sexului şi acesta tot apare: atunci te simţi jignit şi încerci să pedepseşti corpul. Ascetismul nu este altceva decât o pedepsire - o pedeapsă aplicată corpului pentru a-l forta să se comporte conform ego-ului tău.

Această minte, acest proces al gândirii, acest ego este doar un fragment al fiinţei tale totale şi acest mic fragment încearcă să devină suveran. Nu este posibil, acest fragment nu poate deveni suveran. Va da greş; de aceea există atât de multă frustrare în viaţă. Nu poţi reuşi niciodată acest lucru - încerci imposibilul. Fragmentul nu poate fi suveran. Întregul este mai mare şi mai puternic.

Este la fel ca şi atunci când o ramură încearcă să controleze întregul copac. Cum ar putea o ramură să controleze întreg copacul şi cum ar putea aceasta să facă rădăcinile să o asculte? Aşa ceva este imposibil. Orice ar gândi este o nebunie; ramura a înnebunit. Poate continua să gândească şi să viseze la un viitor în care ea va supune copacul, dar aşa ceva nu este posibil; ea va trebui să urmeze copacul. Ea este vie doar datorită rădăcinilor copacului. Iar rădăcinile au existat înaintea ramurei. Rădăcinile sunt sursa ei.

Mintea ta nu este decât un fragment al corpului tău; aceasta nu poate controla corpul. Chiar efortul în sine va crea frustrare. Şi întreaga umanitate este frustrată tocmai datorită acestui lucru. Fiecare suferă, se află în conflict, în anxietate şi asta deoarece se încearcă imposibilul. Dar ego-ul încearcă mereu imposibilul.

Pentru el posibilul nu reprezintă o întrecere, o concurenţă, o provocare; imposibilul este însă o provocare pentru el. Şi dacă poate fi făcut imposibilul, atunci ego-ul se va simţi bine - deoarece face ceva ce nu poate fi făcut. Poţi încerca să îl faci, dar îţi vei irosi viaţa încercând ceea ce nu poate fi făcut.

Datorită acestui efort interior prin care cauţi să devii stăpânul, tu te identifici cu mintea. Cine ar vrea să se identifice cu un sclav? Cine ar vrea să se identifice cu inconştientul? Aşa ceva este fără folos. Inconştientul este negat deoarece nu poate fi

ţinut în frâu. Iar în inconştient nu există nici un fel de ego; acolo tu nu mai poţi simţi "eu".

Încearcă să înţelegi astfel: când sexul te copleşeşte, nu mai poţi spune "eu". Este ca şi cum te-ar poseda ceva mult mai mare decât tine - ca şi cum ai fi luat de un curent puternic. Tu nu mai eşti; altceva te conduce. De aceea aceste cuvinte sunt pline de sens...de aceea cei care sunt împotriva sexului vor spune: "M-a posedat sexul."

Furia te posedă, foamea te posedă. Ele sunt mai mari decât tine şi tu eşti luat de curent. Este ceva care inspiră frică. Este ceva foarte temător deoarece atunci tu nu mai eşti. Este un fel de moarte. De aceea eşti atât de mult împotriva sexului - acesta este un fel de moarte. Cei care sunt împotriva sexului se voi teme întotdeauna de moarte, iar cei care nu se tem de sex vor putea curge cu uşurinţă în el, se vor afla spontan în el şi nu se vor teme de moarte. Observă asociaţia: cei care sunt împotriva sexului se vor teme mereu de moarte şi cei care se tem de moarte vor fi mereu împotriva sexului.

Cei care se tem de moarte vor crea mereu teorii despre imortalitate; ei se vor gândi mereu la viaţa de după moarte. Cei care se gândesc la imortalitate vor fi mereu împotriva sexului - acestea sunt alternativele. Sexul îţi creează frică. Ce este această frică? În el nu mai exişti, ceva mai mare decât tine te posedă. Tu eşti aruncat peste bord; nu te mai afli în el.

Şi chiar şi cei care nu sunt împotriva sexului tot nu vor pătrunde adânc în el. Ei nu fac asta niciodată; ei se reţin, încearcă să rămână acolo, nu se lasă în voia curentului, nu sunt pregătiţi pentru o relaxare totală. De aceea, orgasmul, un lucru atât de natural, a devenit imposibil pentru omul modern. Un orgasm profund înseamnă să pătrunzi în ceva mai mare decât tine. Ai ajuns în ceva în care tu nu existai, ego-ul nu mai era acolo.

Ego-ul se luptă să controleze totul şi mintea te ajută. În acest efort tu devii identificat cu mintea şi această identificare înseamnă suferinţă, este o umbră falsă. Mintea este un instrument. Tu va trebui să o foloseşti, dar nu deveni identificat cu ea. Ea este un instrument foarte bun - necesar. Foloseşte-1! Dar nu simţi că tu eşti mintea, pentru că altminteri nu o vei mai putea folosi. Mintea va începe să te folosească pe tine. Atunci tu doar pluteşti în derivă împreună cu mintea.

Toate tehnicile de meditaţie sunt un efort prin care să poţi obţine o licărire a ceea ce este dincolo de minte. Cum se poate trece dincolo de ea? Cum să o părăseşti şi să o priveşti ca un martor?

31. Devi, imaginează-ţi literele sanscrite în aceste concentrări pline de miere ale Conştiinţei, la început ca litere, apoi mai subtile, ca sunete, apoi şi mai subtile ca stare. Apoi, renunţând la ele, fii liberă.

Cuvintele sunt sunete. Gândurile sunt cuvinte în secvenţă, într-o secvenţă logică, într-un anumit model. Sunetul este baza. Prin sunet sunt create cuvintele şi apoi prin cuvinte sunt create gândurile şi prin gânduri sunt create religiile, filosofiile, totul. Adânc înăuntru este sunetul.

Această tehnică foloseşte un proces invers. Shiva spune: *Devi, imaginează-ţi literele sanscrite in aceste câmpuri pline de miere ale Conştiinţei, mai întâi ca litere,*

apoi mai subtile, ca sunete, apoi şi mai subtile ca stare. Apoi, renunţând la ele, fii liberă.

Noi trăim în filosofie. Unul este hindus, altul este musulman, altul este creştin sau orice altceva. Noi trăim în filosofii, în sisteme ale gândirii şi acestea au devenit atât de importante încât putem chiar muri pentru ele. Omul poate muri pentru nişte cuvinte, doar pentru nişte cuvinte. Cineva afirmă că religia sau dumnezeul în care crezi este o minciună, că Rama sau Iisus sau oricine altcineva nu au existat - atunci omul va lupta şi îl va ucide pe celălalt doar pentru un cuvânt. Cuvântul a devenit mai important. Este o prostie, dar aceasta este istoria şi acesta este modul în care ne comportăm.

Un singur cuvânt poate crea atât de multă tulburare în tine încât tu poţi ucide sau sacrifica pentru el. Noi trăim în filosofii, în sisteme de gândire. Ce sunt filosofiile? Gânduri structurate logic, sistematic, aranjate într-un model. Şi ce sunt gândurile? Cuvinte aranjate într-un sistem care are un înţeles. Şi ce sunt cuvintele? Sunete - asupra cărora s-a convenit să aibă un anume sens. Deci sunetele sunt baza; ele reprezintă structura fundamentală a minţii. Filosofiile sunt vârful, dar cărămizile pe care este ridicată întreaga strucutură sunt cuvintele.

Ce este greşit? Un sunet este doar un sunet şi înţelesul său este dat de noi, noi suntem cei care am convenit asupra sensului său; altminteri el nu are nici un înţeles. Sensul este proiectat de noi; altminteri ‘Rama’ este doar un sunet - fără înţeles. Noi îi dăm un sens şi apoi creăm în jurul său un sistem de gândire. Apoi, acest cuvânt devine foarte important şi începem să creăm o filosofie în jurul său. Atunci poţi face orice pentru el. Poţi muri sau poţi trăi pentru el. Dacă cineva insultă cuvântul ‘Rama’, tu începi să te înfurii. Şi pentru ce? Doar pentru o înţelegere care arată că acest cuvânt ar însemna ceva. Nici un cuvânt nu înseamnă nimic în el însuşi, el este doar un sunet.

Această sutra spune să mergi în sens invers - să te întorci înapoi. Revino la sunete; apoi, mai subtil decât ele este o stare ascunsă undeva. Asta trebuie înţeles. Omul foloseşte cuvinte. Cuvintele înseamnă sunete care au un înţeles asupra căruia s-a convenit. Dar animalele, păsările folosesc sunetele fără nici un înţeles lingvistic. Ele nu au nici un fel de limbaj, dar folosesc sunetele cu o stare anume, cu sentiment. O pasăre cântă: aceasta este o “stare”, aceasta indică ceva. Poate că este o chemare a iubitului sau poate că este o chemare a mamei sau poate că puiul se simte înfometat şi doar îşi arată neliniştea. Acest sunet indică o stare.

După sunete vin cuvintele, gândurile, filosofiile; mai jos de sunete este starea, simţirea. Şi până când nu poţi ajunge mai jos de stare, nu vei putea să depăşeşti mintea. Întreaga lume este plină de sunete, doar lumea umană este plină de cuvinte.

Chiar şi un copil care nu poate folosi limbajul, foloseşte sunetele. De fapt, întregul limbaj existent s-a dezvoltat datorită unui anumit sunet pe care fiecare copil din lume îl foloseşte.

De exemplu, în orice limbă cuvântul ‘mama’ este legat de ‘ma’. Poate fi ‘mater’, poate fi ‘Mutter’, poate fi ‘mata’, poate fi ‘ma’ - orice - dar toate aceste cuvinte care inspiră cuvântul mama sunt legate, mai mult sau mai puţin, de această silabă ‘ma’. Copilul poate rosti cel mai uşor această silabă. Primul sunet pe care el îl poate rosti

este ‘ma’. Apoi întreaga structură este bazată pe acest sunet. Copilul rosteşte acest sunet deoarece este foarte uşor pentru el să îl rostească. La fel se întâmplă în orice parte a lumii. ‘Ma’ este cel mai uşor sunet de rostit datorită structurii corpului şi gâtului omului.

Mama este persoana cea mai apropiată şi deci primul cuvânt este creat în legătură cu această persoană apropiată şi apoi de la această ‘mamă’, ‘mater’, ‘mata’, ‘ma’, sunt derivate restul cuvintelor. Dar când copilul rosteşte pentru prima dată ‘ma’, el nu are nici un înţeles lingvistic pentru acesta, dar acolo există un sentiment, o stare. Şi datorită acestei simţiri cuvântul devine asociat cu mama. Această simţire este mult mai importantă decât sunetul.

Deci, această sutra spune că mai întâi să îţi imaginezi literele sanscrite, dar poţi folosi orice altă limbă. Shiva a spus asta deoarece el vorbea cu Parvati. Tu însă poţi folosi engleza, latina, araba, orice limbă. Limba folosită nu are nici un fel de importanţă; Shiva vorbea cu Parvati în sanscrită şi nu putea să îi spună altă limbă. Asta nu înseamnă că sanscrita este o limbă superioară faţă de alte limbi; poţi folosi orice limbă. Mai întâi simte în interior, în conştiinţa ta, simte concentrările pline de miere ale Conştiinţei, pline cu litere: A, B, C, D...orice litere ale oricărei limbi. Acest lucru se poate face şi este unul dintre cele mai minunate exerciţii. Dacă vrei să îl faci, închide ochii şi doar vezi conştiinţa interioară plină cu cuvinte.

Gândeşte-te la conştiinţă ca la o tablă de şcoală, apoi: A, B, C.... Vizualizează toate cuvintele, toate literele. Mai întâi vizualizează-le ca litere. A: priveşte-l ca şi cum l-ai scrie în interior. Scrie-1 cu conştiinţa şi apoi priveşte-1. După asta, uită treptat de litera A şi fii atent numai la sunetul A - doar sunetul. Începe printr-o vizualizare - deoarece pentru noi ochii sunt esenţiali. Urechile nu sunt la fel de predominante ca ochii. Noi suntem orientaţi pe ochi, suntem centraţi în ochi. Şi motivul este acelaşi: deoarece ei ne-au ajutat mai mult ca orice în lupta pentru supravieţuire - conştiinţa noastră se află în proporţie de 90 % în ochi. Închipuie-te fără ochi şi vei vedea că viaţa îţi este deja moartă.

Deci mai întâi vizualizează. Foloseşte-ţi ochii în interior şi vezi literele. Literele sunt mai legate de urechi decât de ochi deoarece ele sunt nişte sunete, dar pentru noi, deoarece citim şi citim şi citim, acestea au devenit asociate şi cu ochii. În mod normal, sunt asociate cu urechile - ele sunt sunete. Începe cu ochii şi apoi uită încet-încet de ochi. Apoi treci de la ochi, la urechi. Mai întâi imaginează-ţi literele, apoi vede-le, *ascultă-le mai subtile, ca sunete, apoi şi mai subtile ca stare*. Şi acesta este un exerciţiu foarte frumos.

Când spui A, ce simţi? Poate că nu ai fost atent la asta. Ce simţi înăuntrul tău?

Când foloseşti orice sunet, ce fel de sentiment apare în existenţă? Noi am ajuns atât de lipsiţi de simţire încât am uitat totul. Când vezi un sunet, ce se întâmplă în interior? Tu îl foloseşti şi sunetul este uitat. Dacă eu spun A, tu mai întâi îl vezi. În mintea ta A devine vizibil; tu îl vei vizualiza. Când spun A, nu mai vizualiza. Doar ascultă sunetul A şi apoi pătrunde în centrul simţirii şi află ce se întâmplă acolo. Nu se întâmplă nimic?

Shiva spune să treci de la litere la sunete, să dezvălui sunetele prin litere. Descoperă sunetele şi apoi, prin sunete, descoperă simţirile. Fii conştient de cum simţi. Se spune că acum omul a devenit insensibil; el este animalul cel mai insensibil de pe Pământ.

Am citit ceva despre un poet german care relatează un incident din copilăria sa. Tatăl său iubea caii şi avea mulţi cai acasă, avea un grajd foarte mare, dar el nu îl lăsa pe copil să meargă la grajd. Se temea pentru copilul său. Însă când tatăl său nu era acasă copilul se furişa uneori la grajd unde avea prieten un cal. Ori de câte ori copilul intra în grajd, calul scotea anumite sunete.

Poetul scria:“ Atunci am început şi eu să fac nişte sunete împreună cu calul, asta deoarece nu exista nici o altă posibilitate de comunicare. Apoi,în comunicarea aceasta, am devenit pentru prima oară conştient de sunete - de frumuseţea lor, de simţirea lor.”

Cu un om nu poţi fi conştient de asta deoarece omul este mort. Un cal este mult mai viu şi el nu are nici un fel de limbaj. Are doar sunetele pure. El este umplut cu inima sa şi nu cu mintea sa. Poetul îşi amintea: “Pentru prima oară am devenit conştient de frumuseţea şi de înţelesul sunetelor. Acesta nu era un înţeles al cuvintelor sau al gândurilor, ci era un înţeles plin de sentiment, de simţire.” Dacă altcineva era acolo, calul nu scotea nici un fel de sunet şi atunci copilul înţelegea că el vroia să spună: “Nu intra. Este cineva aici şi tatăl tău se va supăra.”

Când acolo nu era altcineva, calul scotea nişte sunete prin care îndemna: “Vino înăuntru. Nu este nimeni.” Poetul îşi amintea: “Exista o înţelegere extraordinară. Calul m-a ajutat foarte mult. Când mă duceam şi îl mângâiam, dacă îi plăcea, el îşi mişca capul într-un anumit fel. Când nu îi plăcea, nu îşi mişca capul în acel mod. Când îi plăcea se putea vedea, el exprima asta. Când avea o stare anume, se mişca într-un anumit fel.”

Şi poetul scria: “A durat ani de zile. Eu mă duceam şi iubeam calul şi această iubire a fost atât de mare încât nu am mai simţit niciodată pentru altcineva o afinitate la fel de profundă. Apoi, într-o zi, în timp ce îl mângâiam pe coamă şi el se bucura extatic de asta, am devenit brusc conştient de mâna mea, de mângâierea mea şi atunci calul s-a oprit. Acum el nu îşi mai mişca capul şi gâtul. Apoi am încercat ani de-a rândul, dar calul nu mi-a mai răspuns niciodată. De-abia mult mai târziu am realizat faptul că devenind conştient de mâna mea şi de mine însumi, atunci ego-ul şi-a făcut apariţia şi comunicarea s-a oprit. Nu am mai putut reface niciodată comunicarea cu calul.”

Ce s-a întâmplat? Între ei exista o comunicare sentimentală. În momentul în care apare ego-ul, când apar cuvintele, limbajul, gândirea, atunci totul se schimbă complet. Acum te afli mai sus de cuvinte; înainte erai mai jos de cuvinte.

Acele sunete erau nişte sentimente şi calul putea înţelege sentimentele. Acum el nu mai putea înţelege şi de aceea comunicare s-a întrerupt.

Poetul a tot încercat să o refacă - dar nici un efort nu va reuşi asta deoarece chiar şi efortul în sine este al ego-ului.

El a încercat să uite de mâna sa, dar nu a putut. Cum ai putea? Este imposibil. Şi cu cât încerci mai mult, cu atât mai mult îţi vei aminti de ea. Deci, prin efort nu poţi

uita nimic. Efortul nu face altceva decât să accentueze mai mult memoria. Poetul scria: "Am rămas fixat pe mâna mea; nu am mai putut comunica cu acel cal. Ajungeam în mână şi acolo nu mai era nici un fel de mişcare. Energia nu mai trecea în cal şi el a devenit conştient de asta."

Cum a devenit calul conştient? Dacă încep brusc să vorbesc altă limbă, comunicarea se opreşte şi nu vei mai fi capabil să mă înţelegi. Şi dacă această limbă nu îţi este cunoscută, atunci tu te vei opri brusc deoarece nu poţi înţelege acest limbaj. Astfel calul s-a oprit.

Fiecare copil trăieşte în simţire. Mai întâi apar sunetele şi apoi aceste sunete sunt umplute cu simţire. Apoi apar cuvintele, apoi gândurile, apoi sistemele, religiile, filosofiile. Apoi totul se îndepărtează din ce în ce mai mult de centrul simţirii.

Această sutra spune să te întorci, să cobori - să cobori la starea de simţire. Simţirea nu este mintea ta: de aceea te temi de simţire. De raţiune nu te temi. întotdeauna te temi de simţire, deoarece aceasta te poate duce la haos. Tu nu vei mai fi capabil să deţii controlul. Prin raţiune, controlul este al tău; prin cap, tu eşti capul. Mai jos de cap îţi pierzi capul, nu mai poţi controla, nu mai poţi manipula. Sentimentul, simţirea este mai jos de minte - este o verigă de legătură între tine şi minte.

Atunci Shiva spune: *Apoi, renunţând la ele, fii liberă*. Apoi părăseşte sentimentele. Şi ţine minte: nu le poţi părăsi decât când ajungi la stratul cel mai de jos al simţirii. Chiar acum nu le poţi părăsi. Tu nu te afli la cel mai de jos strat al lor şi deci cum ai putea să le părăseşti? Mai întâi trebuie să părăseşti filosofiile - hinduismul, creştinismul, islamismul - apoi trebuie să părăseşti gândurile, apoi cuvintele, apoi literele, apoi trebuie să părăseşti sunetele, după care simţirile - deoarece nu poţi părăsi decât ceva care se află acolo. Poţi părăsi doar treapta pe care te afli; nu poţi părăsi o treaptă la care nu ai ajuns.

Tu acum stai pe treapta filosofiei, care este şi cea mai îndepărtată. De aceea insist atât de mult asupra faptului că dacă nu părăseşti religia nu poţi deveni religios.

Această sutra, această tehnică poate fi făcută foarte uşor. Problema nu o constituie sentimentele, ci cuvintele. Poţi părăsi o simţire la fel de uşor ca şi cum te-ai dezbrăca. Îţi poţi arunca hainele - la fel poţi face şi cu simţirile. Dar acum nu poţi face asta şi dacă încerci îţi va fi imposibil. Deci mergi treaptă cu treaptă.

Imaginează-ţi litere - A, B, C, D - apoi schimbă orientarea de la literele scrise la sunetul inimii. Pătrunzi în adâncime şi suprafaţa este lăsată în urmă. Te scufunzi în profunzime - apoi simte ce simţământ apare printr-un anumit sunet.

Datorită unor astfel de tehnici, India a putut descoperi multe lucruri. A putut descoperi care sunete aparţin unui anumit tip de simţire. Datorită acestei ştiinţe a apărut mantra. Un anume sunet este legat de un anumit sentiment - niciodată nu este invers.

Deci, dacă creezi un anumit sunet în tine, atunci acolo va apărea şi sentimentul corespunzător acestuia. Poţi folosi orice sunet şi atunci sentimentul corespunzător acestuia va apărea în jurul tău. Acel sunet creează spaţiul care trebuie umplut cu un anume sentiment.

Deci nu folosi orice mantra, nu este bine; poate fi periculos pentru tine. Până când nu cunoşti tu singur sau dacă persoana care îţi dă mantra nu cunoaşte starea, sentimentul creat de ea şi dacă nu cunoşti că ai sau nu nevoie de acest sentiment, până atunci nu folosi nici un fel de mantre. Există mantre cunoscute sub numele de mantre ale morţii. Dacă le repeţi vei muri după un anumit timp. Într-un răstimp anume vei muri, deoarece acestea creează în tine dorinţa morţii.

Freud spune că omul are două instincte de bază: libidoul - *erosul* - dorinţa de viaţă, voinţa de a exista, de a continua. Şi *thanatos* - voinţa de moarte. Există anumite sunete care, dacă le repeţi, fac să apară în tine voinţa morţii. Atunci vei dori să dispari în moarte. Există sunete care îţi dau eros - care îţi dau un libidou mai mare, îţi dau o plăcere mai mare de a trăi, de a exista. Dacă creezi aceste sunete înăuntrul tău, atunci te vor copleşi sentimentele corespunzătoare lor. Există sunete dare îţi dau un sentiment de pace şi linişte, există sunete care creează furia. Deci nu folosi vreun sunet, vreo mantra, până când aceasta nu îţi este dată de un maestru care cunoaşte ce se poate întâmpla prin ea.

Când vei ajunge la sunete vei deveni conştient. Fiecare sunet îşi are propria sa stare, simţire. Fiecare sunet are un sentiment corespunzător care este legat, care este ascuns în el. Atunci pătrunde acea stare; uită de sunet şi pătrunde în stare. Este dificil de explicat asta, dar o poţi face. Şi au existat tehnici pentru asta. În special în zen au existat astfel de tehnici. Unui căutător i se dădea o anumită mantra. Dacă acesta o practica bine, maestrul cunoştea acest lucru după faţa sa. Maestrul cunoştea dacă acesta o face sau nu bine, deoarece acolo trebuia să apară un anumit sentiment. Dacă sunetul este creat, atunci sentimentul trebuie să apară şi aceasta se va vedea chiar pe faţa practicantului. Nu poţi păcăli un maestru. El cunoaşte după faţa ta ce se petrece în interior.

Dogo a fost un mare maestru, dar el însuşi a fost tulburat foarte mult atunci când era discipol deoarece nu ştia cum poate cunoaşte maestrul său ce se petrecea înăuntrul său. Maestrul mergea cu bâţul printre discipoli şi dacă ceva nu era în regulă cu sunetul interior, te lovea imediat. Şi Dogo întreba: "Dar cum de ştii asta? Şi mă loveşti exact la momentul potrivit. Cum de cunoşti?"

Faţa exprimă sentimentul, simţirea şi nu sunetul. Sunetul nu poate fi exprimat pe faţă, dar ea poate exprima sentimentul interior. Şi cu cât pătrunzi mai în adâncime, cu atât mai mult faţa ta devine mai flexibilă în exprimare. Aceasta arată imediat ce se petrece în interior. Faţa pe care o ai chiar acum va dispărea, doarece este doar o mască - aceasta nu este o faţă. Când pătrunzi în interior toate feţele tale vor dispărea, deoarece nu este nevoie de ele. Măştile sunt necesare doar pentru alţii.

Datorită acestui lucru maeştrii au insistat asupra renunţării la lume. Dar asta a fost doar pentru a putea scăpa mai uşor de masca pe care o ai; altminteri, alţii se vor afla mereu acolo şi datorită lor tu trebuie să porţi mereu aceste măşti. Nu îţi iubeşti

soţia sau soţul, dar trebuie să cari o mască - o faţă iubitoare, o falsă faţă iubitoare. În momentul în care intri în casă îţi aranjezi faţa: intri şi începi să zâmbeşti. Aceasta nu este faţa ta.

Maeştrii zen au insistat asupra faptului că, mai întâi trebuie să revii la faţa originară, deoarece cu această faţă totul devine foarte uşor. Atunci maestrul poate cunoaşte ce se întâmplă. Dacă vreun căutător atingea iluminarea, el nu mai trebuia să îi spună maestrului că s-a realizat, deoarece maestrul vedea imediat acest lucru şi îi spunea discipolului. Nu discipolul afirma: "Am ajuns." Nu era nevoie. Se vedea pe faţa sa, ochii săi arătau, mişcarea, mersul său, totul arăta ce s-a întâmplat. Orice face, orice gest al său arată că el s-a realizat.

Când pătrunzi din sunete în stare, în sentiment, pătrunzi într-o lume extatică, o lume existenţială. Tu pleci din minte. Sentimentele sunt existenţiale; adică ceea ce se înţelege printr-un cuvânt - tu simţi. Tu nu poţi vedea sentimentele, nu le poţi auzi, le poţi doar simţi. Când ajungi la acest punct, poţi face săritura. Acesta este ultimul pas. Acum stai pe marginea unui abis; poţi sări.

Şi dacă sari din sentimente, atunci sari în tine însuţi. Acel abis eşti tu - nu ca mintea ta, ci ca fiinţa ta; nu ca trecutul acumulat, ci ca prezentul, aici şi acum.

Tu pleci din minte spre fiinţă şi podul, veriga de legătură este chiar simţirea. Dar pentru a ajunge la simţire trebuie să părăseşti multe alte lucruri - cuvinte, sunete, întreaga amăgire a minţii. *Apoi, renunţând la ele, fii liberă*.

Tu *eşti* liber. Aceste cuvinte, fii liber, nu arată că trebuie să faci ceva pentru ca să fii liber.*Apoi, renunţând la ele, fii liber*, asta inseamnă că eşti liber! Fiinţa, existenţa este libertatea; mintea este sclavia. De aceea se spune că mintea este samsara, lumea.

Nu părăsi lumea...nu o poţi părăsi. Dacă mintea este acolo vei crea o altă lume; sămânţa este acolo. Te poţi duce pe un munte, te poţi retrage într-o pădure, dar te vei duce împreună cu mintea; pe ea nu o poţi lăsa aici. Lumea te va însoţi, vei crea o altă lume. O vei crea chiar şi în sihăstria ta, deoarece sămânţa încă există. Vei crea iarăşi tot felul de legături - cu copacii, cu păsările, cu orice - vei începe din nou să ai aşteptări şi vei crea o nouă reţea în care să exişti. Te vei afla din nou într-o lume.

Mintea este lumea şi pe ea nu o poţi părăsi decât dacă pătrunzi în interior. Deci aceasta este singura Himalaya; nici o altă Himalaya nu te va ajuta. Dacă pătrunzi în interior de la cuvinte la simţiri şi de la simţiri la fiinţă, atunci pleci cu adevărat din lume. Şi odată ce cunoşti acest abis interior al fiinţei, te poţi afla oriunde, chiar şi în iad. Atunci nu mai contează. Nu mai contează! Dacă eşti fără minte, iadul nu poate intra în tine, acesta nu poate intra în tine decât prin minte. Mintea este uşa iadului.

Renunţând la ele, fii liber. Dar nu încerca să începi direct cu sentimentele, cu simţirile, pentru că nu vei reuşi. Mai întâi începe prin cuvinte. Şi nici cu acestea nu vei reuşi dacă mai întâi nu renunţi la filosofii, dacă nu renunţi la gânduri.

Cuvintele sunt doar nişte unităţi - şi dacă acestora le dai o anumită semnificaţie, atunci nu le mai poţi părăsi.

Află că limbajul este o creaţie umană. Este ceva utilitar, necesar, iar sensurile pe care le-am dat sunetelor este propria noastră creaţie. Dacă poţi înţelege bine acest lucru, atunci poţi pătrunde foarte uşor. Dacă cineva spune ceva împotriva Coranului sau Vedelor, cum te simţi? Poţi râde sau se rupe ceva în tine? Poţi râde de asta? Cineva insultă Gita sau spune ceva jignitor despre Rama sau Krishna sau lisus - poţi râde? Poţi vedea prin cuvinte? Poţi vedea că acestea nu sunt decât nişte cuvinte? Nu, tu vei fi rănit. Atunci îţi va fi dificil să părăseşti cuvintele.

Observă cuvintele doar ca pe nişte cuvinte - nişte zgomote asupra cărora s-a căzut de acord să aibă un înţeles, doar atât şi nimic altceva. Fii convins de asta. Chiar aşa este! Mai întâi devino detaşat de cuvinte. Dacă există detaşare, atunci poţi înţelege că acestea sunt doar nişte zgomote.

Este la fel ca în armată unde se folosesc numere. Un soldat este numărul 101: el poate deveni identificat cu '101'. Şi dacă cineva spune ceva jignitor despre 101, el se va simţi jignit, insultat şi va începe să lupte. Şi '101' nu este decât un număr, dar a devenit identificat cu acesta. Numele tău nu este decât un număr, doar un index. Altfel lucrurile ar fi fost foarte dificile şi de aceea noi a trebuit să te etichetăm. Aceasta este doar o etichetă; orice altă etichetă ar putea face acelaşi lucru ca şi cea pe care o ai acum. Dar pentru tine nu mai este doar o etichetă, aceasta a pătruns în adâncul tău; numele tău a devenit centrul ego-ului tău.

Aşa-zişii înţelepţi spun: "Trăieşte pentru numele tău. Ai grijă ca numele tău să rămână nepătat şi pur. Acesta trebuie respectat şi atunci chiar dacă tu mori numele tău va trăi în continuare." Acesta nu a fost niciodată acolo, el este doar un număr de cod. Tu vei muri şi numele va trăi.... Când tu însuţi nu poţi trăi, atunci cum va putea să trăiască o etichetă?

Priveşte cuvintele - la inutilitatea lor, la lipsa lor de sens şi nu deveni ataşat de nici un cuvânt. Doar atunci poţi face această tehnică.

38. Scaldă-te în centrul sunetului, ca în sunetul continuu al unei căderi de apă. Sau, punându-ţi degetele în urechi, ascultă sunetul sunetelor.

Această tehnică poate fi practicată în multe feluri. Poţi sta oriunde. Sunetele sunt prezente întotdeauna. Oriunde, în Himalaya sau într-o piaţă - sunetele există. Stai tăcut şi vei vedea că acolo este ceva foarte special. Oriunde sunt sunete, tu te afli în centrul lor. Toate sunetele vin la tine de peste tot, din toate direcţiile.

Nu acelaşi lucru se petrece şi cu vederea, cu ochii. Văzul este liniar. Eu te văd - aici se trasează o linie până la tine. Sunetul este circular şi nu liniar. Deci toate sunetele vin în cercuri şi tu eşti centrul. Oriunde te afli tu eşti mereu în centrul sunetelor. Pentru sunete tu eşti Dumnezeu, centrul întregului univers. Fiecare sunet vine spre tine, se mişcă spre tine în cercuri.

Această tehnica spune: *Scaldă-te în centrul sunetului*. Oriunde te afli, dacă faci această tehnică, închide ochii şi simte întreg universul că este plin de sunete. Simte ca şi cum fiecare sunet se îndreaptă spre tine şi tu eşti centrul. Chiar şi acest sentiment că eşti centrul îţi va da o pace şi o linişte foarte profundă.

Întregul univers devine circumferinţa şi tu eşti centrul; totul se mişcă spre tine, cade în tine.

... Ca în sunetul continuu al unei căderi de apă. Dacă stai lângă o cădere de apă, închide ochii şi simte sunetul peste tot în jurul tău, simte cum cade peste tine din orice parte, simte cum creează în tine un centru. De ce se pune accent pe această senzaţie, că tu eşti centrul? Deoarece în centru nu există nici un fel de sunet. Centrul este fără sunet, de aceea poţi auzi sunetele; altminteri nu le-ai putea auzi. Un sunet nu poate auzi alt sunet. Tu poţi auzi sunetele, deoarece în centru eşti fără sunet. Centrul este tăcerea absolută. De aceea, poţi auzi sunetele cum intră în tine, cum vin spre tine, cum te penetrează, cum te învăluie.

Dacă poţi găsi unde este centrul, câmpul spre care vine orice sunet, atunci brusc sunetele vor dispare şi tu vei pătrunde în tărâmul fără sunete. Dacă poţi simţi un centru unde fiecare sunet este auzit, acolo se va petrece o bruscă transferare a conştiinţei. Într-un moment vei auzi întreaga lume plină de sunete şi în alt moment conştientizarea ta se va întoarce spre interior şi atunci vei auzi tăcerea, centrul vieţii.

Odată ce ai auzit asta, nu te mai poate tulbura nici un sunet. Acesta va veni la tine, dar nu te mai atinge niciodată. Întotdeauna vine spre tine, dar nu te mai atinge niciodată. Acolo există un punct în care nu mai intră nici un sunet. Acest punct eşti tu. Poţi face asta într-o piaţă - nu există un loc mai potrivit decât o piaţă. Aceasta este plină de sunete înnebunitoare. Dar nu începe să te gândeşti la sunete - că ăsta este bun sau ăsta este rău, ăsta este tulburător şi ăsta este armonios sau liniştit. Nu trebuie să te gândeşti la sunete, tu nu trebuie să te gândeşti decât la centru. Nu trebuie să te gândeşti la fiecare sunet care vine spre tine - dacă este bun sau rău, urât sau frumos. Tu doar trebuie să ţii minte că eşti centrul şi că toate sunetele se mişcă spre tine - fiecare sunet, oricum ar fi el.

La început vei deveni puţin ameţit, deoarece până acum tu nu ai ascultat ce se petrece în jurul tău. Auzul tău este selectiv, vederea ta este selectivă. Şi acum cercetarea ştiinţifică spune că din tot ce se întâmplă în jurul tău, tu nu auzi decât 2 %, iar restul de 98 % nu este auzit. Dacă însă ai fi auzit sută la sută din tot ce se întâmplă în jurul tău, ai fi înnebunit de tot. Înainte se credea că simţurile sunt uşile, ferestrele prin care exteriorul intră în interior. Acum se spune că nu acestea sunt uşile de intrare a exteriorului şi că ele nu sunt atât de deschise cum se credea. Mai degrabă ele sunt la fel ca un paznic, ca un senzor care urmăreşte tot ce poate fi acceptat în interior şi ce nu poate fi acceptat.

Doar doi la sută pătrunde înăuntru - şi deja eşti înnebunit numai cu acest mic procentaj. Dacă fiecare simţ ar fi complet deschis, dacă fiecare simţ ar lucra la capacitatea sa maximă, atunci ai înnebuni complet. Deci când încerci această metodă, la început vei simţi că te cuprinde o uşoară ameţeală. Nu îţi fie teamă şi continuă să simţi centrul - şi permite să pătrundă orice înăuntru. Permite-i oricărui lucru să pătrundă în interior.

Relaxează-te, dă-le liber turnurilor de control, simţurilor tale; relaxează totul, lasă totul să pătrundă în tine. Devii mai lichid, mai deschis; totul vine spre tine, toate sunetele se îndreaptă spre tine. Atunci mişcă-te odată cu sunetele şi vino la centrul unde le auzi.

Sunetele nu sunt auzite în urechi, urechile nu le pot auzi. Urechile nu fac decât o muncă de transmisie şi în această muncă ele îndepărtează multe lucruri care nu sunt necesare. Ele aleg, selectează şi apoi suntele intră în tine. Acum află în interior unde îţi este centrul. Nu urechile sunt centrul, tu auzi de undeva din adâncul tău. Urechile doar îţi transmit nişte sunete selectate. Unde eşti tu? Unde este centrul tău?

Dacă lucrezi cu sunete, mai devreme sau mai târziu vei fi surprins - deoarece centrul nu se află în cap. Acesta pare că se află în cap deoarece tu nu ai auzit niciodată sunetele, ci ai auzit doar cuvinte. La cuvinte capul este centrul, la sunete el nu mai este centrul. De aceea, în Japonia, se spune că omul nu gândeşte prin cap, ci prin burtă - spun asta deoarece ei au lucrat mult cu sunetele.

Probabil că ai văzut în fiecare templu un gong. Acesta este plasat acolo pentru a crea sunete în jurul unui căutător. Cineva meditează şi gongul este lovit. Ţi se poate părea că s-a creat o tulburare prin acest zgomot al gongului; cineva meditează şi pentru el acest zgomot pare a fi ceva deranjant. În templu fiecare vizitator loveşte gongul sau sună dintr-un clopoţel şi asta pare ceva foarte deranjant pentru cei care meditează acolo. Dar nu este aşa, deoarece cei care meditează chiar aşteaptă acel sunet.

Deci, fiecare vizitator îi ajută pe cei care meditează acolo. Clopotul este lovit mereu şi mereu şi sunetul este creat şi meditatorul pătrunde în el însuşi. El priveşte la centru, acolo unde se duce sunetul. Vizitatorul face primul zgomot lovind clopotul. Acum a doua lovitură va fi în interiorul meditatorului, undeva înăuntru. Unde este acesta? Sunetul loveşte întotdeauna burta, în buric şi niciodată în cap. Dacă acesta loveşte în cap, atunci poţi înţelege bine că nu este un sunet, ci este un cuvânt. Atunci vei începe să te gândeşti la acel sunet. Atunci este pierdută puritatea sa.

Acum se fac multe cercetări cu privire la copiii din pântec. Şi ei sunt loviţi de sunete şi ei reacţionează la sunete. Ei nu pot reacţiona la limbaj. Ei încă nu au un cap, nu raţionează şi încă nu cunosc nici un fel de limbaj sau concepte acceptate de societate. Ei nu cunosc limbajele, dar ascultă sunetele. Şi fiecare sunet îl afectează mai mult pe copil decât pe mamă deoarece mama nu poate auzi sunetele - ea aude doar cuvintele. Şi noi am creat tot felul de sunete nebuneşti, haotice şi aceste sunete lovesc în copiii nenăscuţi. Ei se vor naşte deja nebuni; tu deja i-ai tulburat foarte mult.

Chiar şi plantele sunt afectate de sunete. Dacă în jurul lor sunt create nişte sunete muzicale, atunci ele vor creşte mult mai repede; dacă în jurul lor există nişte sunete haotice, atunci vor creşte mult mai încet. Tu le poţi ajuta să crească. Prin sunete le poţi ajuta în multe feluri.

Se spune că datorită zgomotelor traficului - care nu sunt şi nici nu pot fi armonioase - omul înnebuneşte şi se pare că deja s-a ajuns la o limită. Dacă aceasta creşte mai mult, atunci nu mai există nici o speranţă pentru umanitate. Aceste sunete te lovesc continuu, iar dacă te gândeşti la ele, acestea te vor lovi în cap şi nu acesta este centrul; buricul este centrul. Deci nu te gândi la ele.

Toate mantrele nu sunt decât nişte sunete fără sens. Şi dacă vreun maestru îţi spune: "Iată sensul acestei mantra" - atunci aceea nu este deloc o mantra.

O mantra trebuie să fie, din necesitate, un sunet fără sens. Ea are o funcţie, dar nu are nici un înţeles. Ea trebuie să facă ceva înăuntrul tău, dar nu are nici un sens deoarece ea nu trebuie să fie decât un sunet pur care se află în interiorul tău. De aceea noi am dezvoltat mantra *aum*. Aceasta nu are nici un înţeles, este doar un sunet pur. Dacă acest sunet pur este creat în interiorul tău, dacă îl poţi crea înăuntru, atunci trebuie folosită aceeaşi tehnică.

Scaldă-te în centrul sunetului, ca în sunetul continuu al unei căderi de apă. Sau, punându-ţi degetele în urechi, ascultă sunetul sunetelor. Tu poţi crea sunetul doar prin simpla folosire a degetului sau a orice altceva care să închidă forţat urechile. Atunci este auzit un anumit sunet. Ce este acest sunet şi de ce îl auzi când ai urechile astupate?

S-a întâmplat în America ca un tren să treacă mereu prin preajma unei localităţi la aceeaşi oră din noapte, la ora 2:00 noaptea. Apoi, s-a inaugurat o nouă rută şi acel tren şi-a oprit cursa pe vechea rută. Dar s-a înâmplat un fenomen foarte ciudat. Oamenii care locuiau în zona prin care trecea acel tren s-au plâns la poliţie că în jurul orei două noaptea aud nişte zgomote foarte ciudate. Au existat multe plângeri şi s-a făcut o investigaţie - ce s-a întâmplat? Se auzeau zgomote ciudate în jurul orei două noaptea. Când trenul trecea pe acolo nu se auzeau niciodată aceste sunete; oamenii se obişnuiseră cu trenul.

Acum brusc trenul a încetat să mai circule pe acolo. Ei aşteptau să îl audă în somnul lor; ei au devenit condiţionaţi, obişnuiţi cu el. Ei aşteptau şi acesta nu mai venea. Era auzită absenţa şi această absenţă era ceva nou. Ei s-au simţit tulburaţi şi nu mai puteau să doarmă. Atunci s-a înţeles pentru prima oară că dacă auzi ceva în mod constant şi apoi acesta se opreşte, atunci vei auzi absenţa sa. Deci nu gândi că doar nu vei mai auzi acel zgomot. Vei auzi absenţa sa, partea sa negativă.

Dacă mă uit la tine şi apoi închid ochii, voi vedea negativul tău. Dacă te uiţi la fereastră şi apoi închizi ochii, tu vei vedea negativul ferestrei şi acest negativ poate fi atât de puternic încât dacă te uiţi la un zid acest negativ poate fi proiectat pe zid. Vei vedea negativul.

Aşa cum există negativele fotografiilor, tot aşa există şi negativele sunetelor. Nu numai ochii pot vedea negativul, ci şi urechile pot auzi negativul. Deci când astupi urechile vei auzi lumea negativă a sunetelor. Toate sunetele s-au oprit. Brusc este auzit un nou sunet. Acest sunet este absenţa sunetului. Acolo a apărut o ruptură. Tu pierzi ceva şi atunci auzi această absenţă.

Sau, punându-ţi degetele în urechi, ascultă sunetul sunetelor. Acest sunet negativ este cunoscut sub numele de sunetul sunetelor - deoarece el nu este chiar un sunet, ci este absenţa sa. Sau, este un sunet natural - deoarece nu este creat de nimic.

Toate sunetele sunt create. Sunetul pe care îl auzi atunci când îţi astupi urechile nu este însă un sunet creat. Dacă întreaga lume devine complet tăcută, atunci vei auzi această tăcere. Se spune că Pascal a zis: "În momentul în care mă gândesc la cosmosul infinit, tăcerea infinitului cosmos mă face să mă tem foarte mult." Tăcerea îl înfricoşează deoarece sunetele se află doar pe Pământ. Sunetele au nevoie de

atmosferă. În momentul în care depăşeşti atmosfera terestră acolo nu mai există nici un sunet - doar tăcerea absolută.

Această tăcere o poţi crea chiar şi pe Pământ dacă îţi astupi complet ambele urechi. Atunci te afli pe Pământ, dar totuşi nu mai eşti aici; ai coborât mai jos de sunete.

Astronauţii sunt antrenaţi pentru multe lucruri şi unul dintre acestea este să poată sta în tăcere. Ei sunt izolaţi în camere fonice în care nu poate pătrunde nici un sunet astfel ca să poată să se obişnuiască cu tăcerea: atlfel ar înnebuni. Ei se confruntă cu multe probleme, dar iată una dintre cele mai importante: cum să poată să se depărteze de lumea umană a sunetelor. Atunci eşti izolat.

Dacă te-ai rătăcit într-o pădure şi auzi un cuvânt care vine de undeva, frica începe să dispară - cineva este acolo! Tu nu eşti singur! În tăcere tu eşti singur. Dacă îţi astupi urechile şi pătrunzi într-o mulţime de oameni, această mulţime va dispărea pentru tine, tu eşti singur. Mulţimea dispare deoarece tu nu poţi şti decât prin sunete dacă cineva se află lângă tine.

Punându-ţi degetele în urechi, ascultă sunetul sunetelor. Această absentă a sunetelor este o experienţă foarte subtilă. Ce vei putea obţine de la ea? În momentul în care acolo nu mai există nici un sunet, tu cazi înapoi în tine însuţi. Prin sunete noi ne îndreptăm spre exterior, prin sunete ne îndreptăm spre alţii. Încearcă să înţelegi: prin sunete noi suntem legaţi de alţii, comunicăm cu alţii.

Chiar şi un orb nu se află într-o dificultate atât de mare cum se află un mut. Uită-te la o persoană care nu poate vorbi: aceasta pare inumană. Un orb nu arată niciodată inuman, dar un mut arată inuman: faţa sa dă un sentiment inuman. La un orb problema este că nu poate vedea, dar poate comunica. El poate deveni o parte din umanitate, din societate, din familie; el poate iubi, poate vorbi. Un mut este aruncat afară din societate. El nu poate vorbi, nu poate comunica, nu poate exprima.

Încearcă să îţi imaginezi că te afli într-o cameră fonică. Nici un sunet nu poate pătrunde în tine, nu poţi ţipa, nu poţi face nimic prin care să te exprimi - sunetul nu va ieşi afară. Într-o cameră de sticlă poţi vedea toată lumea cum se mişcă în jurul tău, dar nici tu nu poţi vorbi cu ei şi nici ei nu pot vorbi cu tine. Te vei simţi frustrat şi lipsit de orice speranţă şi totul va deveni un coşmar.

Un mut se află într-un continuu coşmar. Fără comunicare el nu este o parte din umanitate. Fără exprimare el nu poate înflori. Nu poate ajunge la nimeni şi nimeni nu poate ajunge la el. Este lângă tine şi totuşi se află foarte departe - şi această ruptură este de netrecut.

Dacă sunetul este vehiculul care te poate conduce spre altcineva, atunci non-sunetul este vehiculul care te poate conduce spre tine însuţi. Prin sunet poţi comunica cu altcineva; prin non-sunet cazi în abisul tău, în tine însuţi. De aceea există atât de multe tehnici care folosesc tăcerea pentru pătrunderea în interior.

Devino complet mut şi surd - chiar şi numai pentru câteva momente - şi nu vei putea pătrunde nicăieri în altă parte decât în tine însuţi. Vei descoperi brusc că stai înăuntrul tău; nici o mişcare nu va mai fi posibilă. De aceea tăcerea a fost practicată atât de mult. În ea sunt distruse toate podurile care te conduc spre altcineva.

Gurdjieff obişnuia să le dea discipolilor săi lungi perioade de tăcere şi el insista că nu mai trebuia să existe nici un fel de gest sau de exprimare - nici cu ochii şi nici cu mâinile. Nu trebuia folosită nici un fel de comunicare. Tăcerea înseamnă ne-comunicare. El impunea unui grup de discipoli să stea toţi într-o casă - 20, 30 sau 40 de oameni - şi le spunea: "Rămâneţi aici ca şi cum aţi fi singuri. Nu trebuie şi nu puteţi să mai ieşiţi afară. Mişcaţi-vă în casă, trăiţi în casă ca şi cum aţi fi singuri. Nu comunicaţi! Nimeni nu trebuie să recunoască faptul că lângă el mai este şi altcineva. Fiecare să trăiască ca şi cum ar fi singura persoană din casă" Într-o astfel de convieţuire, fără nici un fel de posibilitate de comunicare, în trei luni de zile nu mai puteai în nici un fel să pătrunzi în exterior.

Nu ştiu dacă ai observat sau nu, dar în societate oamenii proeminenţi sunt cei care vorbesc mult; cei care îşi pot comunica cu uşurinţă gândurile devin conducători - religioşi, politici, literari, de orice fel. Lideri devin doar cei care pot comunica cu uşurinţă gândurile, care pot vorbi eficient. De ce? Deoarece ei pot ajunge prin vorbire la mari mase de oameni.

Ai auzit vreodată să fi ajuns un mut conducător? Poţi găsi un orb care să fie conducător, nu este nici o problemă. Şi uneori acesta poate deveni un mare conducător, deoarece tot ce nu poate face vederea, toate energiile sale sunt transferate către urechi. Dar un mut nu poate deveni conducător în nici un mod de viaţă. El nu poate comunica, el nu poate deveni social.

Societatea înseamnă limbaj. Limbajul este ceva foarte necesar pentru existenţa societăţii - relaţiilor, legăturilor. Dacă părăseşti limbajul eşti singur. Lumea poate fi plină de milioane de oameni, dar dacă renunţi la limbaj eşti singur,

Meher Baba a stat în continuu fără să vorbească timp de 40 de ani. Ce facea el în tăcere? De fapt nu poţi face nimic în tăcere deoarece fiecare acţiune nu poate fi legată decât de altcineva. Chiar şi în imaginaţie, dacă faci ceva trebuie să îţi închipui alţi oameni; nu o poţi face singur. Dacă eşti absolut singur, acţiunea devine imposibilă. Chiar şi imaginaţia acţiunii devine imposibilă. Acţiunea este legată de alţii. Dacă renunţi la limbajul interior, atunci toate acţiunile dispar. Tu eşti, dar nu mai faci nimic. Meher Baba le spunea discipolilor, scriindu-le pe o bucată de hârtie: "În ziua cutare o să renunţ la tăcerea mea" - dar nu o facea. Acest lucru a continuat timp de 40 de ani şi în cele din urmă el a murit tot în tăcere. Care era problema? De ce spunea că va vorbi la o dată anume, într-un an anume, într- o zi anume, şi totuşi nu o facea? De ce amâna mereu? Ce se întâmpla în interior? De ce nu îşi ţinea promisiunea?

Odată ce ai cunoscut tăcerea atât de mult timp, nu mai poţi reveni la lumea sunetelor - asta devine imposibil. Există o regulă pe care el nu a respectat-o şi de aceea nu a mai putut reveni. Există o regulă prin care cineva care intră în tăcere nu trebuie să rămână în acea tăcere mai mult de trei ani de zile. Odată ce depăşeşti această limită nu te mai poţi întoarce în lumea sunetelor. Este foarte uşor să treci de la sunete la tăcere,

dar este foare greu să treci de la tăcere la sunete. Dincolo de trei ani multe lucruri devin imposibile. Mecanismul nu mai poate funcţiona la fel ca înainte.

Acesta trebuie folosit mereu; cel mult se poate sta în tăcere timp de trei ani. Dincolo de acest timp, mecanismul care produce sunetele şi cuvintele nu mai poate fi folosit, acesta moare.

În al doilea rând, persoana devine atât de tăcută în ea însuşi încât comunicarea devine o suferinţă. Atunci dacă vrei să spui ceva cuiva este la fel ca şi cum ai vorbi cu un perete deoarece persoana care a stat atâta timp în tăcere ştie că tu nu poţi înţelege orice ţi-ar spune ea. Iar cu privire la ceea ce spune, ea ştie că nu spune ceea ce ar vrea să spună. După o tăcere atât de profundă, el nu se mai poate mişca iarăşi în lumea sunetelor.

Aşa că Meher Baba a tot încercat să revină, dar nu s-a putut aduce pe sine din nou în vorbire. El avea ceva foarte important de spus, dar mecanismul şi mişcările necesare unei reveniri într-un tărâm inferior au devenit imposibile. Astfel că a murit fără să transmită mesajul.

Va fi de mare ajutor dacă se înţelege următorul lucru: în orice faci continuă să faci şi opusul acelei acţiuni. Continuă mereu să treci şi la opusuri. Rămâi tăcut pentru câteva ore, apoi vorbeşte. Nu rămâne fixat în nimic - atunci vei fi mai viu şi mai energic. Fă meditaţie timp de câteva zile, apoi opreşte-te şi fă orice altceva care creează tensiune în tine. Apoi, treci iarăşi la meditaţie.

Continuă să te mişti în opusuri - atunci vei fi mai viu şi mai dinamic. Nu rămâne fixat pe ceva. Odată ce eşti fixat nu mai poţi trece la cealaltă extremă şi abilitatea de a trece în extreme înseamnă viaţă. Dacă nu eşti capabil să te mişti, eşti deja mort. Mişcarea este foarte bună.

Gurdjieff îşi sfatuia discipolii să facă mereu schimbări bruşte. El insista ca ei să postească şi apoi le spunea brusc: “Acum mâncaţi cât de mult puteţi.” Apoi iarăşi le spunea: “Acum postiţi.” Uneori le spunea: “Fiţi treji câteva zile şi nopţi şi apoi dormiţi câteva nopţi.” Această mişcare între doi poli opuşi îţi conferă dinamism, vioiciune.

Sau, punându-ţi degetele în urechi, ascultă sunetul sunetelor. Într-o singură tehnică se dezvăluie două opusuri. *Scaldă-te în centrul sunetului, ca în sunetul continuu al unei căderi de apă* - aceasta este o extremă. *Sau, punându-ţi degetele în urechi, ascultă sunetul sunetelor* - aceasta este altă extremă.

O parte este aceea în care asculţi sunetele cum vin spre centrul tău; o altă parte este să opreşti orice sunet şi să simţi centrul fără de sunet. Ambele au fost date într-o singură tehnică cu un scop anume – astfel ca tu să poţi trece de la una la alta.

Acest ‘sau’ nu este o posibilitate de alegere - ori faci una ori faci alta. Le faci pe ambele! De aceea au fost date amândouă. Mai întâi practic-o pe una timp de câteva luni, apoi pe cealaltă aceeaşi perioadă de timp. Tu vei fi mai viu şi vei cunoaşte două extreme. Şi dacă te poţi mişca cu uşurinţă între două extreme, vei rămâne veşnic tânăr. Cei ce rămân fixaţi într-o extremă îmbătrânesc şi mor.

26. ACCEPTAREA VÂRFURILOR ŞI VĂILOR

23.I.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Trebuie să ne reglăm şi să ne canalizăm instinctele în mod conştient?
2. Cum se pot transforma sunetele nearmonioase în sunete pozitive?

1. Noaptea trecută ai discutat despre controlul şi eliminarea instinctelor inconştiente de către mintea conştientă şi ai mai spus că aceste instincte inconştiente aparţin moştenirii animale care a rămas din evoluţia omului. Deci nu este bine ca acestea să fie controlate şi canalizate cu ajutorul inteligenţei, a discriminării şi a artei de a trăi care aparţine minţii conştiente?

Omul este un animal, dar nu numai un animal: el este şi mai mult. Dar acest "mai mult" nu poate nega animalul, aceasta trebuie să îl absoarbă. Omul este mai mult decât un animal, dar animalul nu poate fi negat. Acesta trebuie să fie absorbit în mod creativ. Tu nu îl poţi lăsa deoparte, el se află chiar în rădăcinile tale; trebuie să îl foloseşti în mod creativ. Deci iată primul lucru care trebuie ţinut minte: să nu fii negativ faţă de moştenirea animală. Odată ce începi să gândeşti în temeni negativi vei deveni destructiv faţă de tine, deoarece tu eşti animal în proporţie de 99 %.

Dacă creezi o divizare, atunci lupţi pentru o bătălie pierdută; nu mai poţi învinge. Rezultatul luptei va fi chiar opusul aşteptării, tale - deoarece 99 % din tine aparţine regnului animalic. Doar 1 % din minte este conştientă şi această mică parte nu poate învinge acel 99 %. Această mică parte va fi înfrântă. De aceea există atât de multă frustrare, deoarece fiecare este învins de propriul său animal. Tu vei da greş mereu,deoarece acest 1% nu poate învinge acel 99% - acestea nici nu pot fi despărţite.

Este la fel ca o floare: ea nu poate să se revolte împotriva rădăcinilor, ea nu se poate împotrivi copacului. Şi în timp ce eşti împotriva moştenirii animale, tu eşti hrănit de aceasta. Tu trăieşti datorită ei. Dacă animalul din tine moare şi tu vei muri imediat.

Mintea ta există la fel ca o floare; moştenirea animală este întreg copacul. Nu fi negativ - aceasta este o sinucidere. Dacă eşti divizat împotriva ta însuţi, atunci nu vei putea descoperi partea ta umană, elevată, conştientă.

Tu creezi un iad şi acest iad nu există nicăieri în altă parte decât într-o personalitate divizată. Iadul se află doar în personalitatea divizată. Şi iadul nu este ceva geografic, este ceva psihologic - la fel este şi raiul. Personalitatea care este întreagă, care este unită, în care nu există nici un fel de conflict şi divizare interioară, aceasta este raiul.

Deci primul lucru pe care aş vrea să îl spun, este acesta: nu fi negativ! Nu te divide pe tine, nu te împotrivi ţie. Animalul care este înăuntru nu este ceva rău. Animalul din tine reprezintă un mare potenţial. Acesta este trecutul tău şi de asemenea viitorul, deoarece în el se ascund multe lucruri. Dezvoltă-1, descoperă-l, permite-i să crească şi treci dincolo de el, dar nu te lupta cu el. Aceasta este una din învăţăturile de bază din tantra.

Alte tradiţii nu fac decât să dividă. Acestea te divid, creează o luptă în tine. Tantra nu divide şi nu crede în luptă. Tantra este absolut pozitivă; ea nu crede în "nu". Tantra nu crede decât în a spune "da" - da întregii vieţi. Transformarea apare prin "da", iar prin "nu" există decât tulburare - nu este posibilă nici un fel de transformare. Împotriva cui lupţi? Împotriva ta? Cum ai putea învinge? Şi partea cea mai mare din tine este animalică - şi de obicei partea mai mare este cea care învinge. Deci cei care luptă nu fac altceva decât să îşi creeze propriile lor înfrângeri. Dacă vrei să fi învins, atunci luptă. Dacă vrei să câştigi, nu lupta.

Victoria are nevoie de cunoaştere şi nu de luptă. Lupta este o violenţă subtilă. Şi este ceva ciudat, dar asta este ceea ce s-a întâmplat: cei care vorbesc altora despre non-violenţă, sunt foarte violenţi cu ei înşişi. Există învăţături şi tradiţii care spun: "Nu fi violent cu nimeni" - dar la rândul lor sunt foarte violente în ceea ce priveşte interiorul. Ele te învaţă să fii violent cu tine însuţi, dar să nu fii violent cu alţii.

Majoritatea tipurilor de ascetism, de renunţări, de atitudini negative, de filosofii care neagă viaţa, toate acestea sunt bazate pe menţinerea unei atitudini violente faţă de tine însuţi. Ele îţi spun să fii violent chiar cu tine.

Tantra este absolut non-violentă. Ea spune că, dacă nu poţi fi non-violent cu tine, atunci nu poţi fl non-violent cu altcineva - este imposibil. O persoană care este violentă cu sine însuşi va fi violentă cu oricine; în non-violenţa sa el îşi ascunde violenţa. Agresivitatea poate fi îndreptată spre propria persoană, dar o astfel de atitudine este distructivă.

Dar asta nu înseamnă că trebuie să rămâi animalul care eşti acum. În momentul care îţi accepţi moştenirea, când îţi accepţi trecutul, atunci viitorul devine o deschidere. Prin acceptare apare deschiderea. Animalul este trecutul; nu este nevoie ca

acesta să fie şi viitorul. Nu este nici o nevoie să fii împotriva trecutului - şi de fapt nici nu poţi fi împotriva sa. Foloseşte-l în mod creativ.

Ce poate fi făcut pentru a fi folosit în mod creativ? Primul lucru este să fii profund conştient de existenţa sa. Cei care luptă nu sunt conştienţi de el. Datorită fricii aceştia îşi ascund animalul din ei. Îşi ascund animalul în inconştient.

De fapt, nici nu este nevoie de existenţa inconştientului, dar acesta este creat chiar de tine în momentul în care suprimi sau reprimi ceva anume. Tu simţi înăuntru multe lucruri pe care le condamni fără ca să le şi înţelegi. Un om care înţelege nu mai condamnă nimic; nu este nevoie de asta. El atunci poate folosi chiar şi otrava ca medicament. Orice poate fi folosit în mod creativ. Datorită neştiinţei tale, a ignoranţei otrava rămâne otravă. Cu ajutorul înţelepciunii aceasta poate deveni un adevărat elixir.

Persoana care luptă împotriva sexului său, furiei sale, lăcomiei, animalului, ce face? Doar va suprima. Lupta este suprimare. El va împinge în jos gelozia, sexul, lăcomia, ura. Va împinge totul în subteran şi deasupra va crea o structură falsă. Structura aceasta va fi falsă, deoarece energiile care puteau crea o structură reală nu au fost transformate. Structura este falsă; dedesubt, energiile reale au fost reprimate. Aceste energii reale vor începe să funcţioneze şi pot exploda în orice moment. Tu doar stai pe un vulcan şi în orice moment vulcanul este gata să explodeze. Dacă o face, atunci structura ta va fi zdruncinată.

Orice ai construit în numele religiei, moralităţii, culturii, nu este decât o structură falsă - o faţadă ireală. Înăuntru se ascunde omul real. Deci animalul tău nu se află undeva departe; faţada ta este doar la nivelul pielii. Cineva te insultă şi gentleman-ul din tine va dispărea subit şi imediat animalul îşi va scoate capul la iveală. Acest gentleman nu se află decât la suprafaţa pielii - vulcanul este foarte aproape. Acesta poate răbufni în orice moment şi când o face, inteligenţa, moralitatea, religia, umanitatea, toate vor dispare. Când apare realul, falsul dispare. Doar când realul se retrage înapoi în adâncuri poate falsul să revină la existenţă.

Când eşti furios unde îţi este mintea, unde îţi este conştiinţa, moralitatea? Unde sunt legămintele pe care le-ai făcut de atâtea ori:"Nu voi mai fi niciodată furios"? Când furia apare, acestea dispar pur şi simplu. Când furia se retrage în peştera ei, atunci începi să te căieşti. Acum iarăşi au apărut falsurile. Acestea încep să vorbească, să plănuiască, să facă noi legăminte şi totuşi în viitor se va întâmpla acelaşi lucru:când furia apare, umbra va dispărea.

Conştiinţa pe care o ai acum nu este decât o umbră. Aceasta nu este un lucru real; nu are nici un fel de substanţă în ea. Tu poti face un legământ de *brahmacharya*, de celibat - dar asta nu contează deloc pentru instinctul tău sexual. Instinctul sexual se retrage în adâncuri şi când va apărea la suprafaţă, toate legămintele tale se vor dovedi a fi fost doar nişte vise. Acestea nu se pot înfrunta cu un lucru real.

Deci acestea sunt două atitudini. Poţi suprima sexul - şi atunci nu vei mai trece niciodată dincolo de el - sau îţi poţi folosi energia sexuală într-un mod creativ - fără să îi spui nu, ci acordându-i un da total; nu să o forţezi să se ascundă înăuntru, ci să creezi o structură chiar cu ea însăşi. Atunci vei fi un om real. Bineînţeles că va fi ceva dificil; de aceea noi alegem calea mai uşoară. Este mai uşor să ai o structură falsă,

deoarece pentru aceasta nu este nevoie să ai nimic. Un singur lucru este necesar: să te amăgeşti pe tine - asta este tot. Dacă te poţi amăgi pe tine, atunci poţi crea foarte uşor o structură falsă. Nu se va schimba nimic, dar vei continua să crezi că totul s-a schimbat.

Este uşor să creezi o iluzie. Însă este o muncă foarte dificilă să creezi o realitate. Dar merită, deoarece când ai creat ceva prin nişte energii reale, structura ta nu se mai poate clătina. Dacă poţi transforma energia sexuală, atunci poţi crea ceva din ea - de exemplu, iubirea. Dacă sexul este transformat, acesta devine iubire; dacă este suprimat, devine ură.

Dacă te temi de iubire, începi să suprimi sexul. O persoană care a reprimat sexul se va teme întotdeauna de iubire, deoarece în momentul în care apare iubirea, acesteia îi va urma imediat sexul. Iubirea este a sufletului şi sexul este al corpului, deci iubirii nu i se permite să apară deoarece acolo va apărea şi sexul. Acesta doar va aştepta după colţ. Deci o persoană care a suprimat sexul nu poate fi iubitoare. Aceasta se poate preface, poate arăta că iubeşte, dar nu poate iubi cu adevărat deoarece se teme de iubire. El nu te poate atinge într-un mod iubitor deoarece acolo există frica. Acea atingere iubitoare se poate transforma în orice moment într-o atingere sexuală şi atunci el nu va atinge şi nu va permite nimănui să îl atingă într-un mod iubitor - în el predomină frica.

Acesta îşi poate justifica în mii de feluri acţiunea sa, dar adevărul este frica - frica de instinctul care a fost reprimat. Şi atunci el va fi plin de ură, deoarece orice energie reprimată se va schimba şi se va întoarce la natura ei originară.

Sexul ne duce foarte uşor spre iubire; este curgerea sa naturală. Dacă îl blochezi, dacă îi creezi obstacole în drumul său, el va deveni ură. Dacă îi priveşti pe aşa-zişii sfinţi sau învăţători vei observa că sunt plini de ură. Şi este ceva natural, aşa trebuie să fie. Sexul este ascuns şi poate erupe în orice moment. Ei stau pe un vulcan gata de erupţie. Dacă ascunzi energiile reale, nu faci altceva decât să amâni o funcţie şi cu cât o vei amâna mai mult, cu atât va deveni mai dificilă.

Tantra spune să îţi creezi viaţa cu energii reale - şi energiile reale sunt toate energiile animalice. Când spun animal, aici nu este nici un fel de condamnare. Pentru mine cuvântul "animal" nu este ceva peiorativ aşa cum este pentru tine. Animalul în sine este minunat, animalul în el însuşi nu este ceva care să fie condamnat. Animalul din tine este doar energie brută care se mişcă conform cu legile naturale.

Întrebarea sună: "Ce putem face noi în mod conştient? Nu trebuie să canalizăm? Nu trebuie să controlăm?" Conştiinţa ta nu este pentru a controla sau a canaliza ceva. Conştiinţa ta nu poate face decât un singur lucru: să înţeleagă şi înţelegerea în ea însuşi devine transformare.

Tantra spune să înţelegi sexul. Dacă nu îl înţelegi, atunci fiecare efort pe care îl faci va fi un eşec şi va fi chiar foarte periculos. Mai întâi înţelege-l şi prin înţelegere ţi se va dezvălui calea. Tu nu trebuie să îţi forţezi energiile pe o cale anume. Prin înţelegere ajungi să cunoşti legea, la fel ca în ştiinţă. Ce se face în ştiinţă? Ajungi să

înţelegi o lege; este dezvăluit un mister natural. Odată ce misterul este dezvăluit poţi folosi energia în mod creativ.

Dacă nu îţi cunoşti legea inerentă ţie, toate eforturile tale vor da greş. Tantra spune să înţelegi animalul, deoarece în el este ascuns un mare potenţial - viitorul tău. De fapt, se poate spune că Dumnezeu este ascuns în animal. Animalul este trecutul tău. Dumnezeu este viitorul tău - dar viitorul este ascuns în trecut, în forma sămânţei.

Înţelege energiile tale naturale, oricum ar fi ele. Acceptă-le, înţelege-le. Mintea ta nu trebuie să stea şi să conducă; ea nu este acolo pentru a conduce şi a lupta cu ele, ci este acolo doar pentru a le înţelege.

Dacă le înţelegi, atunci îţi foloseşti mintea într-un mod corect. Înţelege sexul, înţelege furia, lăcomia. Fii atent! Încearcă să le descoperi funcţia, calea, felul lor de a lucra. Şi fii constant conştient de fiecare mişcare a acestor instincte animalice interioare. Dacă poţi fi conştient de acestea, atunci acolo nu va mai exista nici un fel de divizare, tu nu vei mai avea o minte inconştientă. Dacă poţi pătrunde adânc în ele vei avea doar o minte conştientă; inconştientul nu va mai exista.

Inconştientul există datorită reprimării. Datorită fricii tu ai închis accesul spre conştiinţă a unei mari părţi din fiinţa ta. Tu nu îţi poţi privi propria ta realitate. Îţi este atât de frică încât deja ai plecat din casă - acum trăieşti undeva pe verandă. Din cauza fricii tu nu intri niciodată înăuntru: dacă ajungi să stai faţă în faţă cu tine însuţi toate imaginaţiile, toate iluziile pe care le ai despre tine vor dispare.

Tu crezi despre tine că eşti un sfânt sau că eşti foarte religios sau orice altceva. Dar dacă vei sta faţă în faţă cu realitatea ta, toate aceste iluzii se vor evapora. Şi fiecare şi-a creat o imagine anume despre sine. Această imagine este falsă şi noi ne agăţăm chiar de această imagine, iar această agăţare devine o barieră care împiedică pătrunderea în interior.

Deci primul lucru este să accepţi animalul. Acesta este acolo şi nu are nimic rău în el. El este trecutul tău şi tu nu îţi poţi nega trecutul, îl poţi doar folosi. Dacă eşti înţelept îl vei folosi şi vei crea din el un viitor mai bun. Dacă eşti prost vei lupta cu el şi prin această luptă viitorul va fi distrus. Luptă cu o sămânţă şi o vei distruge. Foloseşte-o, ajut-o, dă-i un sol bun, protejeaz-o astfel ca ea să devină un copac viu şi viitorul înfloreşte prin acesta.

Animalul este sămânţa ta. Nu lupta cu el. Tantra nu îi aduce acestuia nici un fel de condamnare, ci doar iubire, pentru că în el este ascuns întregul viitor. Cunoaşte-1 bine şi apoi îl vei putea folosi şi îi vei mulţumi.

Am auzit că, atunci când Sfântul Francisc a murit, când se afla pe patul de moarte el a deschis brusc ochii şi a mulţumit corpului înainte să moară, înainte de a pătrunde în lumea cealaltă el a mulţumit corpului şi a spus: “Multe au fost ascunse în tine şi tu m-ai ajutat foarte mult. Iar eu am fost atât de ignorant încât uneori chiar am luptat cu tine. Au fost vremuri când te consideram duşmanul meu, când gândeam despre tine numai în termeni de duşmănie. Dar tu ai fost mereu un prieten şi datorită ţie am putut eu ajunge la o astfel de stare a conştiinţei.”

Această mulţumire adresată corpului este minunată. Dar Sfântul Francisc nu a putut înţelege asta decât în final. Tantra spune să înţelegi asta la început. Dacă îi mulţumeşti corpului când eşti pe moarte, nu mai este de nici un folos.

Corpul tău este o comoară cu forţe ascunse, cu posibilităţi misterioase. Tantra spune că în corpul tău se află în miniatură întregul cosmos; acesta este o miniatură a întregului cosmos. Nu lupta cu el. Ce este sexul dacă corpul este un microcosmos? Dacă microcosmosul fiinţei tale este asemeni Macrocosmosului, atunci ce este sexul? Ceea ce este creaţia în cosmos este sexul în tine.

De-a lungul întregului cosmos creaţia apare în orice clipă - asta este sexul în tine. Şi dacă în el este atât de multă forţă, asta se datorează faptului că şi tu poţi fi creativ.

Dacă sexul este atât de puternic asta înseamnă, pentru tantra, că tu nu poţi să fii noncreativ; trebuie să creezi. Dacă nu poţi crea ceva măreţ, atunci cel puţin poţi crea viaţă. Dacă nu poţi crea ceva mai bun decât tine, atunci cel puţin poţi crea pe altcineva care să îţi ia locul atunci când tu nu vei mai fi. Sexul este atât de puternic deoarece cosmosul nu poate permite ca tu să fii noncreativ; şi tu lupţi cu el. Foloseşte-1!

Nu este nici o nevoie să foloseşti sexul doar în reproducere. Sexul este folosit în orice creaţie. De aceea un mare poet sau un mare pictor nu simte aceeaşi nevoie sexuală ca un om obişnuit. Dar asta nu înseamnă că el este un sfânt. Motivul se datorează doar faptului că el creează ceva măreţ şi nevoia este satisfacută. Î

Un mare muzician creează muzică. Nici un tată nu se poate simţi la fel de satisfăcut cum se simte un muzician când creează o muzică minunată şi nici un fiu nu poate da atât de multă fericire părinţilor cum îi dă muzica unui muzician sau poezia unui poet. Deoarece el creează ceva pe un tărâm mai înalt, natura îl scuteşte de creaţia grosieră; energia s-a mutat mai sus. Tantra spune să nu lupţi cu energia, permite-i energiei să se îndrepte spre planuri mai înalte. Şi există multe dimensiuni în care aceasta poate pătrunde.

Buddha nu este nici muzician, nici poet, nici pictor, dar el a depăşit sexul. Ce s-a întâmplat cu el? Cea mai înaltă creaţie este crearea de sine. Cea mai înaltă creaţie este crearea în interior a unei conştiinţe totale, crearea unui întreg interior, unicitatea. Acesta este vârful, culmea Himalayei. Buddha se află pe acel vârf - el s-a creat pe sine. Când te mişti în sex tu îţi creezi corpul; este creat un duplicat. Când pătrunzi mai sus trezeşti spiritul, sufletul. Sau dacă mi se permite expresia, îl creezi pe Dumnezeu.

Cred că oricine a auzit că Dumnezeu a creat lumea, dar eu îţi spun că tu ai potenţialitatea să îl creezi pe Dumnezeu - şi până când nu îl creezi tu nu vei fi niciodată satisfăcut. Deci să nu crezi că Dumnezeu este începutul. Este chiar mai bine să te gândeşti că el este sfârşitul. Dumnezeu nu este începutul lumii, ci sfârşitul, vârful, culmea. Dacă înfloreşti în totalitatea ta, tu devii un dumnezeu. De aceea, noi îl numim pe Buddha un dumnezeu - şi culmea este că el nu a crezut niciodată în Dumnezeu. Este ceva foarte paradoxal. El nu a crezut niciodată în Dumnezeu; el este una dintre cele mai profunde minţi ateiste născute vreodată. El spune că nu există Dumnezeu, dar noi l-am denumit pe Buddha însăşi ca fiind divin.

H.G. Wells a scris că Gautama Buddha este cel mai păgân om şi totuşi este cel mai divin, cel mai dumnezeiesc om. Ce s-a întâmplat cu acest Gautama? El a creat, a dat naştere celei mai înalte posibilităţi, celei mai înalte culmi posibile. Finalul s-a întâmplat în el; atunci el nu a mai creat nimic - nu mai era nevoie. Ar fi fost inutil pentru el să scrie poezii sau să picteze. Ar fi fost o copilărie. El a creat finalul - el şi-a dat lui însuşi o nouă naştere. Vechiul a fost folosit total pentru a da naştere noului. Şi deoarece acesta este un fenomen final, acolo a fost folosit tot trecutul. Trecutul a dispărut, animalul nu mai exista, deoarece când se naşte copacul, sămânţa dispare.

Sămânţa nu mai poate exista.

Iisus spune că, până când sămânţa de porumb nu cade pe pământ şi moare, nu va apărea o nouă viaţă. Când ea cade pe sol şi moare, atunci prin însăşi moartea ei apare o nouă viaţă. Moartea este doar o moarte a sămânţei, a trecutului. Dar aici nu poate exista o moarte care să nu dea naştere la ceva nou; noul va apărea din ea.

Tantra spune să nu încerci să te domini. Cine eşti tu ca să domini şi cum vei fi capabil să controlezi? Controlul tău nu va fi decât iluzoriu. Încearcă să înţelegi. Încearcă să înţelegi natura interioară, fenomenul de acolo, dinamica energiilor şi această înţelegere te va transforma automat. Schimbarea nu este un efort. Dacă schimbarea este un efort, atunci aceasta nu poate crea beatitudine.

Beatitudinea nu apare niciodată prin efort. Efortul creează mereu tensiune; efortul este mereu ceva urât, deoarece prin el tu forţezi, impui ceva. Înţelegerea nu este un efort; ea este minunată, este o întâmplare spontană. Nu controla. Dacă încerci vei da greş şi te vei distruge pe tine însuţi. Înţelege! Permite-i înţelegerii să fie singura lege, singura *sadhana* - practică spirituală. Lasă totul în seama înţelegerii. Dacă înţelegerea nu poate face nimic, atunci nu poate fi făcut nimic şi este mai bine să uiţi totul. Tot ce poate fi făcut, poate fi făcut doar prin înţelegere.

Tantra spune să accepţi lucrurile deoarece acceptarea este necesară pentru înţelegere. Dacă negi nu poţi înţelege nimic. Dacă te urăsc nu te pot privi în ochi, nu îţi pot privi faţa. Mă voi întoarce cu spatele şi nu te voi privi în mod direct. Doar când te iubesc pot să te privesc în ochi. Doar când te iubesc profund îţi pot vedea faţa.

Doar iubirea vede o faţă; altminteri tu nu vezi niciodată feţele altor oameni. Tu priveşti, dar această privire este doar superficială. Aceasta atinge ceva, dar nu penetrează. Când iubeşti, întreaga ta energie se află în ochi, devine ochii. Atunci aceasta pătrunde adânc în cealaltă persoană, se întâlneşte cu centrul fiinţei sale. Doar atunci poţi vedea şi cunoaşte.

De aceea în vechiul limbaj biblic s-a folosit cuvântul «cunoaşte» ca sinonim pentru iubire, fuziune amoroasă - iubirea profundă. Nu este o coincidenţă. În Biblie scrie: "Adam a cunoscut-o pe soţia sa, Eva şi astfel s-a născut Cain." Folosirea cuvântului «cunoaşte» pentru sex şi iubire este stranie şi totodată plină de sens, deoarece atunci când cunoşti pe cineva înseamnă că l-ai iubit. Nu există nici o altă posibilitate de a cunoaşte pe cineva.

Şi aceasta nu este la fel numai cu persoanele, ci şi cu energiile se întâmplă acelaşi lucru. Dacă vrei să îţi cunoşti fiinţa interioară şi fenomenul multidimensional al energiilor, atunci iubeşte! Nu urî animalul, ci iubeşte-l. Şi nu te gândi că nu eşti legat cu nimic faţă de el, tu faci parte din el. Animalul te-a împins până la acest punct în care ai devenit om - fii recunoscător.

Este o nerecunoştinţă totală faptul că oamenii condamnă animalul din om - este o totală nerecunoştinţă. Animalul te-a adus în acest stadiu şi tot el te poate împinge spre punctul în care poţi deveni Dumnezeu. Animalul este cel care te împinge. Înţelege-l - înţelege-i căile şi funcţiile sale - şi această înţelegere va deveni transformare.

Deci nu controla, nu face nici un efort ca să devii şef - nu! De ce îţi este atât de frică de animalul din tine? Deoarece mintea ta este complet neputincioasă; de aceea îţi este frică. De ce vrei să controlezi? Dacă tu eşti cu adevărat stăpânul, atunci animalul te va urma. Dar tu ştii bine că în prezent animalul este stăpânul şi tu trebuie să îl urmezi pe el. De aceea există tot acest efort prin care să devii stăpân.

Ştii foarte bine că tot ce se întâmplă real, se întâmplă prin animal şi tot ce se întâmplă fals, se întâmplă prin minte. Această conştientizare creează frică. De aceea doreşti să devii stăpânul, dar un stăpân nu se naşte niciodată prin efort. Doar sclavii încearcă să devină stăpâni. Un stăpân este pur şi simplu un stăpân.

O să-ţi spun o povestire.... S-a întâmplat în casa unui mare războinic. Într-o noapte, el a descoperit un şoarece în camera sa. Acest om era un mare războinic, era un foarte bun luptător cu sabia. El s-a mirat foarte mult, deoarece şoricelul stătea chiar în faţa sa şi îl privea fix în ochi. Nimeni nu îndrăznise să se comporte faţă de el cum o facea acest şoricel. Atunci a scos sabia, dar şoarecele nu a fugit. A atacat şoricelul, însă acesta a sărit într-o parte şi sabia s-a rupt.

Bineînţeles că războinicul aproape că înnebunise. El a tot încercat să îl învingă, dar de fiecare dată era învins. Este foarte dificil să lupţi cu un şoarece şi odată ce începi să lupţi ţi-ai acceptat înfrângerea. Şoarecele începuse să devină din ce în ce mai îndrăzneţ. Odată cu fiecare înfrângere a războinicului, şoarecele devenea tot mai îndrăzneţ. Acum pur şi simplu sărea pe patul războinicului. Atunci războinicul a plecat şi şi-a întrebat prietenii ce să facă. "Aşa ceva nu s-a întâmplat niciodată în toată viaţa mea" - spunea el: "nimeni nu a fost atât de îndrăzneţ cum este acum acest şoarece. Sunt complet învins de acesta."

Aşa că prietenii i-au spus: "Este un non-sens să lupţi cu un şoarece, mai bine aduci o pisică."

Însă a început să se răspândească zvonul că războinicul a fost înfrânt - chiar şi pisicile auziseră acest lucru şi nici una nu mai vroia să vină să îl ajute. Atunci s-au strâns toate pisicile şi au ales un conducător şi i-au spus: "Tu trebuie să te duci, deoarece acesta nu este un şoarece obişnuit - chiar şi acest mare războinic a fost înfrânt de el. Noi suntem nişte pisici de rând şi el este un mare războinic. Dacă până şi el a fost învins, atunci ce putem face noi? Deci vom aştepta afară şi te vom lăsa numai pe tine să intri."

Liderul pisicilor a început să se teamă - conducătorii se tem mereu. Aceştia sunt conducători datorită laşilor şi chiar aceşti laşi îi aleg conducători. Aceştia nu sunt decât nişte conducători ai unor laşi. Dacă nu ar fi existat laşi, atunci nu ar fi existat nici un fel de conducători. În mod normal, aceştia sunt aleşi de laşi şi deci ei conduc nişte laşi.

Pisica a trebuii să intre - ca de altfel fiecare conducător - deoarece alegătorii au împins-o să facă asta. Acum, dacă a fost aleasă, nu se mai putea face nimic - ea trebuia să intre. A intrat tremurând de frică şi a văzut şoarecele stând pe pat - ea nu mai văzuse niciodată un şoarece care să stea pe pat.

Atunci a început să se gândească ce să facă, ce metodă să aplice, ce tehnică - a început să se gândească la experienţele trecute, la memorii - şi în timp ce se gândea şoarecele a atacat-o brusc. Pisica a fugit; aşa ceva nu se mai întâmplase niciodată în trecut! Nu există nicăieri menţionat în istorie faptul ca un şoarece să fi atacat o pisică.

Aceasta a ieşit afară şi a căzut moartă. Atunci vecinii şi prietenii i-au spus: "Acum nu mai poţi face nimic cu pisicile de rând. Du-te la palat şi cere pisica regelui. Doar o pisică regală mai poate face ceva. Acesta nu este un caz obişnuit." Aşa că războinicul a trebuit să se ducă şi să ceară pisica regelui.

Pisica de la palat a venit cu el, dar războinicul se temea că nici asta nu poate face nimic deoarece arăta foarte normală, nu era cu nimic mai diferită de celelalte pisici. Se temea că şi de data asta va da greş, deoarece pisica conducătoare care tocmai murise era mult mai mare, era un mare conducător, aşa că ce să reuşească mâţa asta obişnuită...? Se pare că regele făcuse o glumă - nici pisica asta nu va reuşi să facă nimic. Războinicul însă nu putea să îi spună aşa ceva regelui.

A dus pisica la el acasă. Pisica a intrat, a omorât şoarecele şi a ieşit afară. Toate celelalte pisici aşteptau afară şi s-au strâns imediat în jurul acesteia şi au întrebat: "Ce truc ai folosit? Conducătorul nostru tocmai a murit, războinicul a fost învins de şoarece şi tu ai reuşit totuşi să îl omori. Tu ai ieşit afară cu şoarecele mort."

Pisica a răspuns: "Eu sunt o pisică şi el este un şoarece. Nu este nici o altă tehnică. Eu sunt o pisică - asta este deajuns. Care este folsul vreunei tehnici? Este deajuns să fii o pisică. A fost deajuns să intru şi să-l prind."

Aceasta este o povestire zen. Dacă tu eşti stăpânul, atunci nu mai este nevoie de nici un fel de efort. Fiecare efort nu este făcut decât pentru a te amăgi: tu nu eşti pisica şi lupţi cu un şoarece. Devino un stăpân! Dar cum să devii un stăpân? Tantra spune că doar înţelegerea te face stăpân şi nimic altceva. Secretul constă în înţelegere. Dacă înţelegi, atunci tu eşti stăpânul. Dacă nu înţelegi, atunci vei continua să lupţi. Vei continua să rămâi un sclav şi cu cât lupţi mai mult, cu atât vei fi mai înfrânt. Tu te lupţi cu un şoarece.

2. Dacă ascultăm din centrul corpului, de acolo nu mai auzim nici un fel de zgomote nearmonioase? Atunci cum rămâne cu zgomotele iritante din oraşe, zgomote care au fost pentru mine întotdeauna o sursă de iritare pe tot parcursul vieţii - le putem oare transforma pe acestea în sunete pozitive?

Această întrebare o au mulţi: cum să schimbi ceva, cum să schimbi sunetele negative în sunete pozitive. Nu poţi! Dacă tu eşti pozitiv, atunci pentru tine nimic nu este negativ. Dacă eşti negativ, atunci aproape totul este negativ. Tu eşti sursa a tot ce există în jurul tău; tu eşti creatorul propriei tale lumi. Şi noi nu trăim într-o singură lume, ţine minte acest lucru. Există atât de multe lumi câte minţi există. Fiecare minte trăieşte în propria sa lume; ea creează propria ei lume.

Deci, dacă totul pare negativ şi distructiv şi dacă totul pare a fi împotriva ta, atunci aceasta se datorează faptului că tu nu ai în tine un centru pozitiv. Deci nu te gândi cum să schimbi zgomotele negative.

Dacă simţi negativitate peste tot în jurul tău, asta nu arată decât că tu eşti negativ în interior. Lumea este doar o oglindă şi tu eşti reflectat în ea.

Odată am stat într-o casă de odihnă care se afla într-un sat foarte sărac. Era sărac în bani, dar era foarte bogat în câini. Aceştia se adunau în fiecare noapte lângă acea casă de odihnă. Era un loc frumos: avea copaci înalţi, umbră şi câinii se adunau acolo în fiecare noapte. Tot în acea casă mai stătea şi un ministru de stat care era foarte tulburat, deoarece câinii lătrau şi faceau foarte mult zgomot. Trecuse deja jumătate din noapte şi ministrul nu a putut să doarmă şi a venit la mine, m-a trezit şi a spus: "Te rog spune-mi şi mie cum poţi dormi cu toată hărmălaia care se aude afară. Afară sunt cel puţin 20-30 de câini care urlă şi latră. Ce se poate face? Sunt foarte obosit după călătoria care am avut-o ieri şi acum nu pot să dorm. Dacă nu dorm, mâine nu mai pot călători mai departe. Am încercat orice metodă, dar nu pot să adorm - am cântat, ani intonat o mantra, am numărat, etcetera. Am făcut tot ce am ştiut şi nu s-a întâmplat nimic, deci ce mai pot face acum?"

Atunci i-am spus: "Aceşti câini nu s-au adunat aici pentru a te tulbura pe tine. Ei nici măcar nu sunt conştienţi că aici stă un ministru - ei nu citesc ziarele. Ei sunt complet ignoranţi. Nu fac aceasta în mod special pentru tine şi nu sunt deloc interesaţi de tine. Îşi fac treaba lor. Dar tu de ce te tulburi?"

"De ce să nu mă tulbur? Cum să nu fac asta? Cum pot eu dormi cu atâta zgomot în jurul meu?"

Şi am zis: "Nu lupta cu lătratul. Tu lupţi şi asta este problema - nu lătratul. Nu sunetul te tulbură pe tine. Tu eşti împotriva sunetului şi deja pui o condiţie. Spui, «Dacă nu mai latră câinii atunci pot dormi.» Dar câinii nu te vor asculta. Tu pui o condiţie şi simţi că dacă aceasta este îndeplinită vei putea dormi. Această condiţie este cea care te tulbură. Acceptă câinii! Nu pune o astfel de condiţie: «Voi dormi dacă câinii nu mai latră.» Doar acceptă."

Câinii sunt acolo şi latră; nu rezista, nu lupta, nu încerca să uiţi de aceste sunete. Acceptă-le şi ascultă-le, sunt minunante. Noaptea este foarte tăcută şi ei latră atât de vital - doar ascultă. Aceasta va fi mantra ta potrivită: doar ascultă "

Atunci el a spus: "Ok! Eu nu cred că va merge, dar oricum nu mai am nimic de făcut şi voi încerca şi asta." A adormit şi câinii tot mai lătrau. Dimineaţa mi-a spus: "Este miraculos. I-am acceptat şi mi-am retras condiţia mea. Am ascultat. Câinii

deveniseră foarte muzicali şi lătratul şi zgomotul lor nu mai era deloc deranjant. De fapt, devenise un fel de cântec de leagăn şi am putut adormi chiar datorită lor."

Depinde de mintea pe care o ai. Dacă gândeşti pozitiv, atunci totul este pozitiv. Dacă gândeşti negativ, atunci totul devine negativ, trist. Deci, te rog; ţine minte asta - şi nu numai în legătură cu sunetele, ci cu orice este în viaţă. Dacă simţi că este ceva negativ în jurul tău, caută cauza în interiorul tău Aceasta eşti chiar tu. Poate că tu aştepţi ceva, doreşti ceva, poate că pui anumite condiţii.

Existenţa nu poate fi forţată să meargă aşa cum ai vrea tu; ea curge în propriul ei mod, îşi are propriul ei curs. Dacă poţi curge odată cu ea. Atunci devii pozitiv.

Dacă lupţi cu ea, devii negativ şi acum pentru tine întregul cosmos va fi negativ.

Este la fel ca atunci când cineva încearcă să înoate împotriva curentului: atunci curentul este negativ. Dacă încerci să înoţi împotriva cursului unui râu, atunci râul va părea negativ şi tu vei simţi că râul luptă cu tine, că te împinge înapoi. Râul încearcă să te ducă în sensul curgerii sale şi de aceea pare că este împotriva ta. Râul este complet inconştient de tine, este inconştient şi beatific. Şi este bine, pentru că altfel râul ar fi înnebunit complet. Nu râul luptă cu tine, ci tu lupţi cu râul. Încerci să mergi în sens opus.

Să-ţi spun o anecdoată.... În jurul casei lui Mulla Nasruddin s-a adunat o mare mulţime de oameni care strigau: "Nasruddin, soţia ta a căzut în râu chiar acum, când râul şi-a ieşit din matcă. Du-te imediat acolo; altminteri râul o va duce în mare." Erau aproape de mare.

Atunci Mulla a venit fuga la râu, s-a aruncat în râu şi a început să înoate în sensul invers al curentului.

Mulţimea a început să ţipe: "Ce faci Nasruddin? Soţia ta nu se putea duce în sus. Ea a fost luată de curent în sensul de curgere al acestuia."

Mulla a spus: "Nu mă deranjaţi. Eu îmi cunosc soţia foarte bine. Dacă ar fi căzut altcineva în râu, atunci acesta s-ar fi dus în sensul curentului. Dar nu şi nevastă-mea. Ea trebuie să se fi dus în sens invers, este atât de încăpăţânată. O cunosc foarte bine, am trăit 40 de ani cu ea."

Mintea încearcă întotdeauna să meargă în sens invers faţă de curent. Dacă lupţi cu întregul, creezi o lume negativă în jurul tău şi este normal să se întâmple asta. Lumea nu este împotriva ta, dar simţi asta deoarece tu nu curgi odată cu ea. Înoată în sensul de curgere al curentului şi atunci râul te va ajuta să pluteşti. Atunci nici nu va mai fi nevoie de energia ta. Râul va deveni o barcă pe care vei pluti. Nu vei mai pierde nici un fel de energie, deoarece odată ce curgi în sensul curentului înseamnă că ai acceptat râul, direcţia, cursul - ai acceptat totul. Atunci devii pozitiv faţă de acesta şi când eşti pozitiv şi râul este pozitiv faţă de tine.

Poţi face ca totul să fie pozitiv doar prin a fi tu pozitiv faţă de viaţă. Dar noi nu suntem pozitivi faţă de viaţă. De ce? De ce nu suntem pozitivi faţă de viaţă? De ce

suntem negativi? De ce există această luptă constantă? De ce nu putem accepta total viaţa? Care este frica noastră?

Poate că nu ai observat, dar îţi este frică de viaţă - îţi este foarte teamă de aceasta. Poate sună ciudat când spun acest lucru, deoarece în mod normal crezi că îţi este frică de moarte şi nu de viaţă. Aceasta este părerea obişnuită: că fiecare se teme de moarte. Dar eu îţi spun că îţi este frică de moarte doar pentru că îţi este frică de viaţă. Cineva care nu se teme de viaţă, nu se va teme nici de moarte.

De ce ne temem noi de viaţă? Din trei motive. Primul: ego-ul tău nu poate exista decât dacă merge în sensul opus al curentului. Dacă pluteşti în sensul său de curgere, atunci ego-ul nu mai poate exista. Ego-ul tău nu există decât atunci când luptă, când spune nu! Dacă spune da şi numai da, nu mai poate exista. Ego-ul este cauza de bază care spune nu la orice.

Priveşte modul în care exişti, cum te comporţi şi cum reacţionezi. Priveşte cum acest "nu" apare imediat în minte şi cum "da"-ul apare extrem de greu - deoarece tu exişti ca ego doar prin "nu". Prin "da" identitatea ta este pierdută, tu devii o picătură în ocean. "Da"-ul nu are nici un ego în el; de aceea este atât de dificil de spus da.

Mă înţelegi? Dacă mergi în sensul invers al curentului, atunci simţi că tu exişti. Dacă însă te relaxezi şi te laşi în voia curentului, oriunde te-ar conduce acesta, atunci nu mai poţi simţi că tu eşti. Atunci tu ai devenit o parte din curent. Acest ego, această gândire izolată prin care simţi "eu", creează negativitatea din jurul tău. Acest ego creează valurile negativităţii.

Al doilea: viaţa este necunoscută, imprevizibilă şi mintea ta este foarte îngustă - ea vrea să trăiască în cunoscut, în previzibil. Mintea se teme întotdeauna de necunoscut şi iată motivul pentru care o face: deoarece mintea este constituită din cunoscut, din cunoaştere. Ea este constituită din tot ceea ce ai cunoscut, învăţat şi experimentat. Necunoscutul nu face parte din minte. Ea se teme mereu de acesta; necunoscutul va tulbura mereu mintea şi deci ea este închisă faţă de el. Ea trăieşte în rutina sa obişnuită, în şablonul ei. Ea merge pe anumite cărări, doar pe cărări cunoscute. Se învârte şi se-nvârte, exact ca un gramofon. Îi este frică să pătrundă în necunoscut.

Viaţa se mişcă mereu numai în necunoscut şi tu te temi de asta. Vrei ca viaţa să meargă conform minţii, a cunoscutului, dar viaţa nu te poate urma - ea se mişcă mereu în necunoscut. De aceea, noi ne temem de viaţă şi ori de câte ori avem şansa încercăm să ucidem viaţa, dorim să o controlăm. Viaţa este un flux. Noi încercăm să o fixăm, să o oprim, deoarece prin fixitate, prin nemişcare devine posibil previzibilul.

Dacă iubesc pe cineva, imediat mintea va începe să îşi facă planuri pentru căsătorie - deoarece căsătoria fixează lucrurile. Iubirea este un flux, iubirea nu poate fi previzibilă. Nimeni nu ştie unde te poate conduce ea sau dacă te va conduce undeva. Nimeni nu ştie! Ea este un curent şi tu nu ştii unde duce acest curent. Poate că în ziua următoare, în momentul următor, ea nu mai este acolo.

Nu poţi fi sigur de momentul următor. Dar mintea vrea siguranţă şi viaţa este nesigură. Datorită faptului că mintea vrea siguranţă, ea este împotriva iubirii. Mintea este în favoarea căsătoriei, deoarece căsătoria este un lucru fix. Acum ai fixat lucrurile şi deci ai blocat fluxul. Acum apa nu mai curge - a îngheţat. Acum ai ceva mort - acum poţi prezice. Doar lucrurile moarte sunt previzibile. Cu cât ceva este mai viu, cu atât este mai imprevizibil. Nimeni nu ştie unde va conduce viaţa.

Deci noi nu dorim viaţa, ci dorim doar lucruri moarte. De aceea şi începem să strângem lucruri. Este dificil de trăit cu o persoană; este foarte uşor de trăit cu lucrurile. Şi tot continuăm să strângem lucruri şi lucruri şi lucruri. Este dificil de trăit cu o persoană. Dacă însă trebuie să trăim cu o persoană, atunci vom încerca să facem din aceasta un lucru, nu îi vom permite să existe ca persoană.

O soţie este un lucru, un soţ este un lucru. Ei nu mai sunt persoane, ci sunt lucruri fixe. Când soţul vine acasă, el ştie că soţia va fi acasă. El cunoaşte, poate prevedea.

Dacă vrea, poate să facă amor - soţia va fi disponibilă. Soţia a devenit un lucru. Ea nu poate spune: "Nu, astăzi nu am chef să fac dragoste." Nevestele nu au voie să spună astfel de lucruri. Cum nu are chef? Ele nu trebuie să nu aibă chef. Ele sunt nişte instituţii fixe. Pe un institut te poţi baza; pe viaţă nu te poţi baza. Aşa că noi transformăm persoanele în lucruri.

Priveşte orice relaţie dintre doi oameni. La început este o relaţie dintre 'eu' şi 'tu', dar mai devreme sau mai târziu va deveni o relaţie dintre 'eu' şi o 'aceea' sau un 'acela'. 'Tu'-ul dispare şi apoi începem să avem tot felul de aşteptări. Noi spunem: "Fă cutare lucru. Aceasta este datoria unei soţii şi aceasta este datoria unui soţ. Fă asta!" Va trebui să o faci - este o datorie. Aceasta trebuie făcută în mod mecanic. Nu ai voie să spui: "Nu pot face asta."

Această fixitate este o frică de viaţă. Viaţa este un flux; nimic nu se poate spune despre viaţă. În acest moment te iubesc, dar în momentul următor iubirea poate dispare. Cu un moment înainte aceasta nu exista; acum ea există. Şi nu datorită mie este iubirea acolo, ci doar s-a întâmplat să apară. Şi ceea ce s-a întâmplat poate să dispară în orice clipă. În momentul următor poate dispare; pentru clipa viitoare nu există nici un fel de siguranţă.

Dar mintea vrea siguranţă, certitudine şi astfel conduce iubirea spre căsătorie. Viul devine mort. Atunci te poţi baza pe ea, o poţi poseda. Poate că în ziua următoare va apărea iarăşi iubirea. Iată absurditatea acestui lucru: tu ai ucis ceva pentru a-l putea poseda, dar atunci nu te mai poţi bucura niciodată de el deoarece acesta nu mai există - este mort.

Pentru a putea poseda soţia, ea a fost ucisă. Iubita a devenit o soţie şi acum tu aştepţi ca soţia să se comporte ca o iubită. Este absurd, soţia nu se poate comporta ca o iubită. Iubita era vie, soţia este moartă. Iubita era o întâmplare minunată, soţia este o instituţie. Şi când soţia nu se comportă ca o iubită tu spui: "Nu mă mai iubeşti? înainte mă iubeai." Dar aceasta nu mai este aceeaşi persoană care era înainte. Ea nici măcar

nu mai este o persoană, este un lucru. Mai întâi ai ucis-o pentru a putea să o posezi şi acum doreşti ca ea să fie vie. Astfel este creată toată această mizerie.

Noi ne temem de viaţă deoarece viaţa este un flux. Mintea vrea certitudine. Dacă vrei cu adevărat să fii viu, atunci fii pregătit pentru imprevizibil. Nu există nici un fel de securitate şi nu există nici o cale prin care poţi crea securitate! Există doar o singură cale: nu trăi şi atunci vei trăi în securitate. Deci cei care sunt morţi se află într-o securitate absolută. O persoană vie este nesigură. Imprevizibilul, nesiguranţa este chiar miezul vieţii, dar mintea vrea siguranţă.

În al treilea rând: în viaţă, în existenţă există o dualitate fundamentală. Existenţa există ca dualitate şi mintea doreşte să aleagă o parte şi să nege altă parte. De exemplu, tu vrei să fii fericit, vrei plăceri şi nu vrei durere. Dar durerea este o parte a plăcerii, este celălalt aspect al ei. Moneda este una singură. Pe o parte este plăcere, pe cealaltă parte durere. Tu doreşti plăcerea, dar nu ştii că, cu cât doreşti mai multă plăcere, cu atât mai multă durere va urma; şi cu cât devii mai senzitiv la plăcere, cu atât vei fi mai senzitv la durere.

Deci o persoană care doreşte plăcere trebuie să fie pregătită să accepte şi durerea. Aceasta este la fel ca văile şi vârfurile. Tu doreşti vârfurile, culmile, dar nu doreşti şi văile - deci unde să fie aruncate aceste văi? Şi cum pot exista culmi fără văi? Fără văi nu pot exista vârfuri. Dacă iubeşti culmile, atunci iubeşte şi văile. Ele devin o parte din destin.

Mintea doreşte un lucru şi îl neagă pe celălalt şi amândouă fac parte una din alta. Mintea spune: "Viaţa este bună, moartea este rea." Dar moartea este valea, iar viaţa este vârful. Viaţa nu poate exista fără moarte. Viaţa există datorită morţii. Dacă moartea dispare, atunci va dispărea şi viaţa, dar mintea spune: "Eu doresc doar viaţa, nu doresc moartea." Atunci mintea începe să umble într-o lume de vis care nu există nicăieri şi începe să lupte cu totul, deoarece în viaţă totul are un opus, totul este legat de un opus. Dacă nu doreşti opusul, atunci începi să lupţi.

O persoană care înţelege - că viaţa este o dualitate - le acceptă pe amândouă. El acceptă moartea nu ca pe ceva care este împotriva vieţii, ci ca pe ceva care face parte din viaţă, ca pe o vale. El acceptă noaptea ca fiind valea şi ziua ca fiind vârful. Într-un moment te simţi beatific; în alt moment te simţi trist. Dar tu nu vrei să accepţi celălalt moment - adică partea văii. Şi cu cât vârful beatitudinii este mai înalt, cu atât mai adâncă va fi valea, deoarece văile cele mai adânci sunt create de vârfurile cele mai înalte. Deci cu cât te înalţi mai sus, cu atât mai jos vei cădea. Este la fel ca valurile care se ridică cât mai sus: ele vor crea o vale foarte adâncă.

Înţelegerea înseamnă să fii conştient de această realitate - nu numai conştient, dar să o accepţi cu toată fiinţa ta - deoarece nu poţi fugi de ea. Poţi crea o ficţiune...şi noi am făcut asta timp de secole. Am pus iadul undeva dedesubt şi raiul undeva în ceruri. Noi am creat între ele o divizare absolută, ceea ce este o absurditate deoarece iadul este partea - valea - raiului. Acesta există cu raiul; nu poate exista separat.

Această înţelegere te va ajuta să fii pozitiv; atunci vei putea să accepţi totul. Prin pozitiv, eu înţeleg să accepţi totul, deoarece ştii că nu poţi divide existenta.

Eu inspir şi imediat va trebui să şi expir. Inspir şi apoi expir. Dacă vreau doar să inspir, atunci voi muri; sau dacă vreau doar să expir, fără să inspir, atunci de asemenea voi muri - asta deoarece ele fac parte dintr-un singur proces, un cerc. Eu pot inspira doar pentru că expir. Ele sunt contopite şi nu pot fi divizate.

Astfel este un om eliberat - nedivizat. Această eliberare apare doar dacă el ajunge la această înţelegere. Eu numesc un om ca fiind eliberat, iluminat, pe cel care acceptă dualitatea existenţei; Şi prin această acceptare apare transcenderea.

Atunci el este pozitiv.

Atunci el acceptă orice se întâmplă.

Atunci el nu mai are nici un fel de aşteptări.

Atunci el nu mai cere nimic existentei.

Atunci el poate curge în sensul curentului.

27. STAREA FĂRĂ DE SUNETE, PLINĂ DE SUNETE ŞI TREZI REA TOTALĂ

24.I.1973, Bombay

SUTRE:

39. Intonează lent un sunet ca AUM. Aşa cum sunetul intră plin de sunet, la fel şi tu.

40. La începutul şi la rafinarea gradată a sunetului oricărei litere, trezeşte-te.

41. În timp ce auzi instrumentele cu coarde, ascultă sunetul lor central compus; astfel, omniprezenţa.

Mă întreb dacă ai auzit de conceptul de antimaterie. Recent, în lumea fizicii a intrat un nou concept - conceptul de antimaterie. Mereu s-a simţit că în univers nu poate exista nimic fără un opus al său. Este imposibil să concepi ceva ca existând fără un opus. Opusul trebuie să existe, chiar dacă acesta este sau nu cunoscut. Umbra nu poate exista fără lumină, viaţa nu poate exista fără moarte, dimineaţa fără noapte, bărbatul fără femeie.

Polul opus este necesar, este inevitabil. Acest lucru s-a spus mereu în filosofie, dar acum se spune şi în fizică. Datorită acestui concept s-au dezvoltat multe noţiuni absurde. Timpul se mişcă din trecut spre viitor, dar acum fizicienii spun că dacă timpul se mişcă din trecut spre viitor, atunci trebuie să existe şi un proces invers al timpului, adică să se mişte şi din viitor spre trecut; altminteri acest proces al timpului nu poate exista – dar totuşi există. Trebuie să existe opusul, diametralul opus - antitimpul. Să se mişte din viitor spre trecut? Pare foarte absurd. Cum ar putea ceva să se mişte din viitor spre trecut?

Ei spun că materia există şi deci trebuie să existe şi antimateria. Ce poate fi această antimaterie? Materia este densitate. De exemplu, am o piatră în mână. Ce este această piatră? În jurul ei este spaţiu şi în acest spaţiu există densitate de materie. Această densitate este materie. Ce va fi antimateria?

Ei spun că antimateria va fi doar un gol ce se află în spaţiu. Densitatea este materie şi acolo există şi o gaură în spaţiu care nu are nimic în ea. În jurul ei va fi spaţiu, dar aceasta va fi doar o gaură. Ei spun că antimateria trebuie să existe pentru ca ea să echilibreze materia. De ce vorbesc despre asta? Deoarece sutrele care vor urma sunt bazate pe acest fenomen polar, dual.

Sunetul există, dar tantra spune că sunetul nu poate exista decât datorită tăcerii; altminteri sunetul este imposibil. Tăcerea este antisunetul. Deci oriunde există sunet, chiar în spatele acestuia se află tăcerea. Sunetul nu poate exista fără tăcere; este celălalt aspect al monezii. Deci eu rostesc un cuvânt, de exemplu aum. Când îl rostesc, chiar în spatele său se află anti-fenomenul, tăcerea. Deci dacă poţi folosi sunetele ca pe o tehnică de pătrundere în tăcere, atunci vei intra în meditaţie. Dacă poţi folosi un cuvânt pentru a trece dincolo de cuvinte, atunci pătrunzi în meditaţie. Priveşte astfel acest lucru: mintea este cuvântul; meditaţia este non-mintea. Mintea este plină de cuvinte şi sunete şi gânduri. Chiar după colţ se află şi cealaltă extremă - non-mintea.

Maeştrii zen au denumit meditaţia ca fiind starea fără de minte. Ce este mintea? Dacă o analizezi vei vedea că este un proces de gândire. Sau dacă o analizezi în termeni ai fizicii, atunci aceasta este un proces de recirculare a sunetelor. Acest proces este mintea; dar, chiar aproape de ea există şi non-mintea. Şi tu nu poţi intra în non-minte decât dacă foloseşti mintea ca trambulină, deoarece nu poţi nici măcar să îţi închipui ce este non-mintea fără ca să înţelegi în prealabil ce este mintea. Mintea trebuie folosită ca trambulină şi de pe această trambulină poţi sări direct în non-minte.

Au existat două şcoli opuse. Una dintre ele este cunoscută sub numele de *Samkhya*. Aceasta spune că mintea nu trebuie folosită, deoarece dacă o foloseşti nu o mai poţi depăşi. La fel este şi învăţătura lui J. Krishnamurti; el este un samkhyanist.

Tu nu poţi folosi mintea. Dacă foloseşti mintea nu o mai poţi depăşi, deoarece chiar folosirea ei o va întări, o va fortifica, o va face mai puternică. Când o foloseşti te afli în ghearele ei. Folosind-o nu o poţi depăşi. Deci nu folosi mintea.

De aceea, Krishnamurti este împotriva oricăror tehnici de meditaţie: deoarece orice tehnică are ca bază de plecare mintea, trebuie să folosească mintea ca fundament. Mintea trebuie folosită dacă vrei să practici o tehnică. Orice tehnică este un fel de condiţionare - sau o recondiţionare sau o necondiţionare sau orice nume vrei să îi dai, dar va fi ceva în legătură cu mintea.

Filosofia *Samkhya* spune că mintea nu poate fi folosită; doar înţelege asta şi fă o săritură. Dar yoga spune că aşa ceva este imposibil. Chiar şi această înţelegere este făcută tot de minte. Chiar şi această înţelegere - că nu poţi folosi mintea, că nici o tehnică nu este de folos, că orice tehnică este o piedică şi că orice faci va fi o nouă condiţionare - este făcută tot de minte, încă mai foloseşti mintea.

Dar yoga spune că nu se poate să nu foloseşti mintea; mintea trebuie să fie folosită. Dar ea nu trebuie să fie folosită într-un mod în care să fie întărită, ci trebuie folosită astfel încât să fie slăbită. Tehnicile sunt căile prin care poţi folosi mintea într-un astfel de mod în care să sari dincolo de ea.

O foloseşti doar pentru a trece dincolo de ea - ca pe o trambulină.

Dacă mintea poate fi folosită ca o trambulină - şi tantra şi yoga cred că se poate face asta - atunci trebuie antrenat ceva ce aparţine minţii. Sunetul este unul dintre lucrurile de bază; poţi folosi sunetul pentru a descoperi tăcerea.

39. Intonează lent un sunet ca AUM. Aşa cum sunetul intră plin de sunet, la fel şi tu.

Intonează lent un sunet ca AUM. De exemplu, *aum.* Acesta este unul dintre sunetele fundamentale. A-U-M: în el sunt combinate aceste trei sunete. A-U-M sunt trei sunete de bază. Toate sunetele sunt bazate pe acestea, derivă din ele; toate sunetele sunt combinaţii ale acestor trei sunete. Ele sunt la fel de fundamentale cum este în fizică electronul, protonul şi neutronul. Acest lucru trebuie bineînţeles.

Gurdjieff vorbeşte despre "Legea lui Trei." El spune că existenţa în sens absolut este una singură. În sens absolut, în sens final este una singură. Dar acesta este absolutul şi tot ceea ce vedem noi este relativ. Î

Orice am vedea noi nu este absolutul; absolutul este întotdeauna ascuns. Acesta nu poate fi văzut, deoarece în momentul în care noi vedem ceva, acesta este imediat divizat. Este divizat în trei: văzătorul, văzutul şi relaţia dintre ei. Eu te văd; eu sunt aici, tu eşti acolo şi între noi există o legătură de cunoaştere - de vedere, de învăţare. Procesul este divizat în trei. Absolutul este divizat în trei; în momentul în care acesta este cunoscut el devine trei. Necunoscut, rămâne unul; cunoscut, devine întreit. Cunoscutul este relativ; necunoscutul este absolut.

Deci, chiar şi discuţia noastră despre absolut nu este absolută, deoarece în momentul în care spunem "absolut" acesta devine obiect de cunoscut. Orice cunoaştem, chiar şi cuvântul 'absolut', este relativ.

De aceea, Lao Tzu a insistat şi a spus mereu că adevărul nu poate fi rostit. În momentul în care îl rosteşti acesta devine neadevărat, deoarece devine relativ. Deci orice cuvânt am folosi - Adevărul, Absolutul, Tao, para-brahman - în momentul în care îl folosim, acesta a devenit relativ şi neadevărat. Unicul a fost divizat în trei.

Gurdjieff spune că pentru universul pe care îl cunoaştem, legea celor trei este fundamentală. Şi dacă pătrundem adânc vom vedea că totul este redus, la trei. Aceasta este Legea lui Trei. Creştinii au denumit-o treimea - Dumnezeu tatăl, Iisus fiul şi Duhul Sfânt. Indienii au denumit-o *Trimurti*: Brahma, Vishnu sau Mahesh şi Shiva. Acum, fizicienii spun că, dacă pătrundem adânc în materie, la baza ei, aceasta este redusă şi ea tot la trei: electronul, protonul şi neutronul.

Poeţii au spus că dacă începem să căutăm în emoţie, sentimentele umane, atunci vom găsi *satyam, shivam, sundaram* - adevărul, binele şi frumosul. Sentimentul uman este bazat pe acestea trei. Misticii au spus că dacă analizăm samadhi-ul, atunci vom găsi *sat-chit-ananda* - existenţa, conştiinţa şi beatitudinea.

Întreaga conştiinţă umană, în orice dimensiune ar lucra ajunge în final la legea lui trei. 'Aum' este un simbol al acestei legi. A-U-M: acestea trei sunt sunetele de bază.

Le poţi numi sunetele atomice. Aceste trei sunete au fost combinate în *aum* şi deci acest *aum* este aproape de absolut, chiar în spatele său se află absolutul, necunoscutul. Şi *aum* este ultima staţie în ceea ce priveşte sunetele. Dacă treci dincolo de el, atunci depăşeşti sunetul; acolo nu va mai exista nici un sunet. A-U-M: acestea trei sunt ultimele sunete, ele sunt la limita existenţei. Dincolo de ele treci în necunoscut, în absolut.

Fizicienii spun că noi am ajuns la electron şi se pare că aceasta este limita, deoarece nu se poate spune că electronul ar fi materie. Electronii nu sunt vizibili, ei nu au nici un fel de proprietate materială. Şi nu pot fi numiţi nici non-materie deoarece întreaga materie este constituită din ei. Atunci, dacă nu sunt nici materie şi nici non-materie, cum să îi numim? Nimeni nu a văzut electronul, acesta nu poate fi văzut, el este doar dedus; matematic se presupune că există. Efectele sale sunt cunoscute, dar nu sunt văzute. Acum noi nu putem trece dincolo de ei. Legea celor trei este limita şi dacă treci dincolo de această lege pătrunzi în necunoscut. Atunci nu se mai poate spune nimic. Chiar şi despre electroni poate fi spus foarte puţin.

În ceea ce priveşte sunetele, *aum* este limita şi nu poţi trece mai departe. De aceea, *aum* a fost atât de mult folosit în India şi peste tot în lume. 'Amin' - ceea ce folosesc creştinii şi musulmanii - nu este decât tot *aum* într-o formă diferită; acolo sunt aceleaşi note de bază. Cuvintele 'omniscient', 'omniprezent', 'omnipotent' şi ele îl conţin: prefixul 'omni' este tot o derivaţie din aum. 'Omniprezentul' se referă la ceea

ce este prezent în întregul *aum*, în întregul existenţei. ‘Omnipotent’ înseamnă ceea ce este absolut potent. ‘Omniscient’ se referă la cel care a văzut *aum*-ul, întregul, legea lui trei. Întregul univers apare din el.

Creştinii, musulmanii, folosesc după rugăciuni ‘amin’. Hinduşii au dezvoltat însă o întreagă ştiinţă din acesta - ştiinţa sunetului şi ştiinţa prin care să poţi depăşi sunetul. Iar dacă mintea înseamnă sunet, atunci non-mintea trebuie să fie starea fără de sunete sau - ambele înseamnă acelaşi lucru - plină de sunete.

Aceasta trebuie înţeleasă. Absolutul poate fi descris în două feluri: negativ sau pozitiv. Relativul trebuie descris în ambele feluri - negativ şi pozitiv: el este o dualitate. Când încerci să descrii absolutul, poţi folosi ori termeni pozitivi ori termeni negativi, deoarece acestea sunt tipurile limbajului uman - negativ şi pozitiv. Când ajungi să descrii absolutul, indescriptibilul, va trebui să foloseşti nişte termeni simbolici. Depinde de mintea fiecăruia.

De exemplu, lui Buddha i-a plăcut să folosească termeni negativi. El spune “starea fără sunete” şi nu ar spune niciodată “starea plină de sunete” - acesta este un termen pozitiv. Buddha foloseşte negativul, tantra foloseşte pozitivul. Întreaga gândire tantrică este pozitivă. De aceea, termenul folosit aici este chiar acesta: intră plin de sunet. Buddha descrie absolutul în termeni negativi: *shunya*, nimicnicia, goliciunea. Upanishadele descriu acelaşi absolut ca Brahman - Absolutul absolut. Buddha va folosi Vacuitatea, iar Upanishadele folosesc Absolutul, dar ambele înseamnă acelaşi lucru.

Când cuvintele îşi pierd înţelesul, poţi folosi ori pozitivul ori negativul, deoarece orice cuvânt este pozitiv sau negativ; tu nu trebuie decât să alegi unul dintre ele.

Poţi spune că un om eliberat a devenit întreg - acesta este un limbaj pozitiv. Sau poţi spune că el nu mai este deloc, că a devenit nimic - acesta este modul negativ.

De exemplu, dacă o picătură de apă întâlneşte oceanul, poţi spune că ea nu mai există, că şi-a pierdut individualitatea. Acesta este un mod budist de a vorbi. Este la fel de adevărat în ceea ce priveşte cuvintele, deoarece nici un cuvânt nu pătrunde prea departe. “Picătura nu mai este” - iată ce se înţelege prin nirvana. Picătura a devenit non-fiinţă, nu mai există. Sau poţi folosi termeni pozitivi. Upanishadele vor spune că picătura a devenit oceanul. Şi ele au dreptate, deoarece atunci când limitele se pierd, picătura devine oceanul.

Acestea nu sunt decât nişte atitudini. Lui Buddha îi plac termenii negativi, deoarece în momentul în care spui ceva pozitiv acesta este limitat, pare limitat. Când spui că picătura a devenit oceanul, Buddha va spune că şi oceanul este finit. Picătura rămâne tot o picătură; doar că ea a devenit puţin mai mare, asta este tot. Nu contează cât de mare a devenit. Buddha va spune că a devenit mai mare, dar doar atât - finitul nu a devenit infinit. Finitul a rămas tot finit, doar că este mai mare, atunci care este diferenţa? O picătură mică şi una mare...pentru Buddha aceasta este singura diferenţă între ‘picătură’ şi 'ocean' - şi el are dreptate, matematic aşa este.

Deci, Buddha spune că nu s-a întâmplat nimic dacă picătura a devenit ocean. Dacă ai devenit un zeu, atunci nu s-a întâmplat nimic, doar eşti un om mai mare. Dacă ai devenit Brahma nu s-a întâmplat nimic, tu încă eşti finit. Buddha spune că trebuie să

devii nimic - gol de orice atribut şi orice limită, gol de orice îţi poţi închipui - doar goliciune. Însă gânditorii Upanishadelor vor spune că chiar dacă eşti gol, *tu eşti*. Dacă ai devenit goliciune, *tu* eşti acolo, deoarece goliciunea există. Şi nimicul este un fel de fiinţă, de existenţă. Ei spun că ce rost are să ne învârtim în jurul degetului şi să folosim fără rost termeni nenecesari? Este mai bine să fii pozitiv.

Este alegerea ta, însă tantra foloseşte aproape mereu numai termeni pozitivi. Chiar filosofia tantrei este pozitivă. Ea spune să nu permiţi apariţia negaţiei, 'nu'-ului. Tantricii sunt afirmativi. Ei au spus da la orice şi folosesc termeni pozitivi. Sutra spune: *Intonează lent un sunet ca AUM. Aşa cum sunetul intră plin de sunet, la fel şi tu....*

Intonează lent un sunet ca AUM. Intonarea unui sunet este o ştiinţă foarte subtilă. Mai întâi, trebuie să intonezi cu voce tare. Este mai bine să intonezi cu voce tare. De ce? Deoarece şi tu îl poţi auzi atunci foarte clar; deoarece tu vorbeşti mereu numai pentru alţii şi acesta a devenit deja un obicei. Ori de câte ori vorbeşti, o faci numai pentru alţii şi tu te auzi vorbind numai când vorbeşti cu alţii. Deci este mai bine să începi de la un obicei natural.

Intonează sunetul *aum* şi apoi încet-încet, simte că te acordezi cu acest sunet. Când intonezi aum, fii plin de el şi uită de orice altceva. Devino aum, devino sunetul. Şi este foarte uşor să devii sunetul, deoarece sunetul poate vibra prin corpul tău, prin mintea ta, prin întregul sistem nervos. Simte vibraţia sunetului aum. Intonează-l şi simte că întreaga ta fiinţă este plin de el, fiecare celulă vibrează cu el.

Intonarea este şi o acordare. Acordează-te cu sunetul, devino sunetul. Şi apoi, după ce începi să simţi o profundă armonie între tine şi sunet, după ce începi să ai o adâncă afecţiune pentru el - iar el este atât de frumos şi de muzical - atunci cu cât îl vei intona mai mult, cu atât mai mult vei simţi că eşti plin de o subtilă dulceaţă. Există sunete care sunt amare, există sunete foarte dure. *Aum* este un sunet foarte dulce, este cel mai pur. Intonează-I şi fii plin de el.

Şi când începi să te simţi armonios cu el, atunci poţi înceta să îl mai rosteşti cu voce tare. Atunci poţi apropia buzele şi poţi să îl intonezi în interior, dar şi acum în interior trebuie să îl rosteşti tot tare. Intonează-1 în interior, dar fă-o cu voce tare, astfel încât sunetul să se răspândească în tot corpul, să atingă fiecare celulă, fiecare parte a trupului. Te vei simţi vitalizat de el, vei simţi că intră în tine o nouă viaţă - deoarece corpul tău este un instrument muzical. El are nevoie de armonie şi când armonia este distrusă sau tulburată, atunci tu eşti tulburat.

Din această cauză atunci când asculţi muzică te simţi bine. De ce te simţi bine? Ce este muzica - decât nişte sunete armonioase? De ce ai o stare de bine când în jurul tău există muzică? Iar când este haos şi zgomot, de ce te simţi tulburat? Tu eşti foarte muzical. Tu eşti un instrument şi acest instrument răsună, vibrează faţă de sunetele pe care le întâlneşte.

Intonează *aum* în interior şi vei simţi cum întregul corp începe să danseze cu el. Vei simţi că întregul corp trece printr-o baie de purificare; fiecare por al său este

curăţat. Dar cu cât îl simţi mai intens şi cu cât te penetrează mai mult, cu atât mai mult intonează-1 mai încet, deoarece cu cât îl intonezi mai încet, cu atât poate pătrunde mai în profunzime. Este la fel ca în homeopatie. Cu cât este doza mai mică, cu atât va pătrunde mai în adâncime - pentru că dacă vrei ca aceasta să pătrundă mai în interior, va trebuie să fii din ce în ce mai subtil, mai subtil, mai subtil....

Sunetele dure şi greoaie nu pot pătrunde în inimă. Ele pot intra în urechile tale, dar nu pot pătrunde în inimă. Pasajul este foarte îngust şi inima este atât de delicată încât numai sunetele foarte armonioase şi foarte ritmice şi foarte atomice pot pătrunde în ea. Şi până când un sunet nu intră în inimă, mantra nu este completă. Mantra este completă doar atunci când sunetul pătrunde în inimă - în cel mai adânc şi mai profund miez al fiinţei tale. Atunci poţi începe să îl spui din ce în ce mai încet, mai încet şi mai încet.

Mai sunt şi alte motive pentru care trebuie ca aceste sunete să fie cât mai subtile şi mai domoale: cu cât un sunet este mai subtil, cu atât mai multă conştientizare va fi necesară pentru a-l putea simţi în interior. Cu cât acesta este mai crud şi mai dur, cu atât este mai puţină nevoie de conştientizare pentru a-l simţi. Acesta te va lovi şi tu vei deveni conştient de el; însă este ceva violent.

Dacă un sunet este muzical, armonios, subtil, atunci va trebui să îl asculţi în interior şi va trebui să fii foarte atent ca să îl auzi. Dacă nu eşti atent vei adormi şi vei pierde tot. Aceasta este problema cu o mantra, cu orice incantare, cu orice folosinţă a sunetului; ea poate crea somn. Este un subtil somnifer, un calmant.

Dacă repeţi în continuu un sunet fără ca să fii atent la el, vei adormi, deoarece repetarea devine mecanică. “Aum, aum, aum...” devine mecanică şi această repetare creează plictiseală.

Plictiseala este o necesitate de bază pentru somn. Până când nu te plictiseşti nu poţi adormi. De aceea, omul modem a devenit incapabil să mai poată dormi. Care este motivul? Acum există atât de multe atracţii, nu a fost niciodată astfel.

În vremurile trecute viaţa reprezenta o mare plictiseală. Dacă mergi într-un sat singuratic din munţi, vei observa că viaţa este plictisitoare. Poate că la început nu ţi se pare plictisitoare, deoarece ai venit numai de câteva zile şi la început te vei simţi foarte excitat.

Dar această excitare se datorează Bombay-ului şi nu munţilor de acolo. Acele dealuri sunt foarte plictisitoare şi cei care trăiesc acolo sunt plictisiţi şi somnoroşi. Nu se desfăşoară decât acelaşi lucru, o rutină, nu este nimic care să se schimbe. Acolo nu sunt nici un fel de ştiri. Lucrurile merg la fel cum au mers întotdeauna, decurg în acelaşi cerc monoton. Într-un astfel de sat totul se repetă în cerc, aşa cum se repetă anotimpurile în natura. De aceea, sătenii pot adormi foarte uşor - totul este plictisitor.

Viaţa modernă a devenit foarte excitantă - nimic nu se mai repetă. Totul devine nou, schimbător. Viaţa a devenit imprevizibilă şi tu eşti atât de excitat încât nu mai poţi nici să adormi. În fiecare zi poţi vedea un film nou, poţi auzi o nouă cuvântare, poţi citi o nouă carte, în fiecare zi este posibil să apară ceva nou.

Această excitare continuă întotdeauna. Când te duci în pat, excitarea este şi ea lângă tine. Mintea vrea să fie trează; pare o absurditate să mai dormi. Există gânditori care spun că este o pierdere de timp - dacă trăieşti 60 de ani, atunci 20 de ani îi pierzi cu somnul. O pierdere inutilă! Viaţa este atât de excitantă, de ce să o pierzi dormind? Dar în trecut, viaţa nu era la fel. Aceasta era o repetare circulară, era o mişcare mecanică. Dacă te excită ceva, atunci înseamnă că este ceva nou.

Dacă repeţi un anumit sunet, acesta creează în tine un cerc. Creează plictiseală; creează somn. De aceea, meditaţia transcendentală a lui Mahesh Yogi este cunoscută în Occident ca un calmant medical neconvenţional. Este doar o repetare mecanică a unei mantra. Dar dacă mantra ta devine doar un automatism fără ca acolo să mai existe un *tu* conştient, un *tu* care să fie mereu atent, care să asculte mereu sunetul, care să te asculte pe tine, atunci aceasta poate crea somn, dar nu şi altceva - doar atât. Dacă suferi de insomnie, dacă eşti agitat, meditaţia transcendentală este bună.

Ea ajută - dar o mantra ajută cu adevărat doar atunci când o asculţi cu o ureche interioară foarte atentă. Atunci ai de făcut două lucruri: redu intensitatea mantrei, redu sunetul, fă-l să devină din ce în ce mai subtil, mai tăcut şi în acelaşi timp, simultan devino din ce în ce mai atent, mai conştient; altminteri vei pierde totul.

Deci trebuiesc făcute două lucruri: sunetul trebuie încetinit şi tu trebuie să devii din ce în ce mai atent. Cu cât sunetul devine mai subtil, cu atât mai atent devii şi tu. Pentru a te face mai atent, sunetul trebuie să devină din ce în ce mai subtil şi va apărea un moment în care el pătrunde în tăcere sau în starea plină de sunete şi tu atunci vei intra în starea de trezire totală.

Când sunetul pătrunde în tăcere sau în starea plină de sunete, în acel moment conştientizarea ta ajunge la vârf. Când sunetul ajunge în vale, când a ajuns în punctul cel mai de jos al văii, atunci conştientizarea ta trebuie să fi atins culmea, Everestul. Şi acolo sunetul se dizolvă în tăcere sau în starea plină de sunete şi tu te dizolvi în conştientizarea totală, în trezirea totală.

Aceasta este metoda: *Intonează lent un sunet ca AUM. Aşa cum sunetul intră plin de sunet, la fel şi tu*. Şi aşteaptă momentul când sunetul a devenit atât de subtil, atât de atomic încât acum, în orice moment, acesta poate transcende lumea, din lumea celor trei în lumea unicului, în Absolut. Aşteaptă! Aceasta este una dintre cele mai frumoase experienţe posibile pentru om - când sunetul se dizolvă. Atunci brusc nu vei mai găsi unde s-a dus sunetul.

Îl auzi subtil, încet în profunzime: “Aum, aum, aum..." şi brusc nu se mai află acolo. Ai intrat în lumea Unicului. Lumea celor trei nu mai există. Aceasta, spune tantra, este starea plină de sunete. Buddha o denumeşte starea fără de sunete.

Aceasta este o cale - una dintre cele mai folosite, una dintre cele mai folositoare. Mantrele au devenit importante datorită acestei tehnici. Tu poţi folosi sunetul deoarece mintea ta este deja plină cu el şi poţi să îl foloseşti ca o trambulină. Dar există şi dificultăţi. Prima este somnul: Oricine foloseşte o mantra trebuie să fie conştient şi foarte atent la acest obstacol. Aceasta este piedica: somnul. Poţi adormi, deoarece

repetarea induce plictiseală, este foarte ritmică, foarte armonioasă - vei cade victimă. Şi nu te gândi că acest somn este meditatie. Somnul nu este meditatie.

Somnul este bun, dar fii atent. Dacă foloseşti o mantra doar pentru a adormi, atunci este în regulă. Dar dacă foloseşti o mantra pentru trezirea spirituală, atunci fii atent la somn. Pentru toţi cei care folosesc mantre, somnul este inamicul lor - şi acesta apare foarte repede. El este foarte bun, deoarece este un somn diferit, ţine minte şi acest lucru. Când acesta apare datorită unei mantre, nu mai este un somn obişnuit. Este un tip diferit de somn.

Grecii l-au numit *hypnos* şi de la acesta a apărut cuvântul hipnotism. În yoga, acesta a fost denumit *yoga tandra* - un anumit somn care îi apare unui yoghin şi nu unui om obişnuit. Este *hypnos* - un somn indus, nu un somn normal. Şi diferenţa este fundamentală, aşa că încearcă să o înţelegi - deoarece dacă rosteşti o mantra sau orice sunet, iată care va fi problema ta majoră: somnul.

Hipnoza foloseşte aceeaşi tehnică - creează plictiseală. Hipnotizatorul repetă o anumită frază sau un cuvânt, iar tu începi să te plictiseşti. Sau îţi dă o lumină asupra căreia să te concentrezi şi aceasta îţi va induce somnul.

În multe temple, biserici, oamenii sunt foarte adormiţi. Când ascultă scripturile, încep să adoarmă. Au auzit aceste scripturi de nenumărate ori, a devenit ceva plictisitor. Acolo nu există nimic nou, ei deja cunosc povestea.

Dacă vezi mereu acelaşi film, vei adormi - pentru minte nu mai există nici o excitare nici o provocare, nu mai este nimic nou. Cei care au auzit Ramayana de multe ori, pot adormi cu foarte multă uşurinţă când o reascultă şi totuşi o pot auzi în somn. Nu vei simţi niciodată că ai adormit, deoarece nu vei pierde nimic din poveste: tu deja o ştii.

Vocile predicatorilor induc somnul foarte rapid. Dacă poţi vorbi monoton, la acelaşi nivel sonor, acolo poate apare somnul foarte repede. Mulţi psihologi îşi sfătuiesc pacienţii care au insomnie să se ducă şi să asculte predici religioase. Ori de câte ori eşti plictisit vei adormi, dar acest somn este hipnoză, este **yoga tandra**. Şi care este diferenţa? Un asemenea somn nu este natural.

Un somn indus are nişte atribute diferite, printre care: când adormi cu ajutorul unei mantre sau prin hipnoză, poţi crea foarte uşor orice iluzie şi aceasta va fi cât se poate de reală. În somnul normal creezi vise, dar când te trezeşti ştii că acela a fost doar un vis. În hipnoză, în yoga tandra poţi crea viziuni şi când te vei trezi nu vei putea spune că au fost doar nişte iluzii. Atunci vei spune că ele au fost chiar mai reale decât viaţa din jurul tău. Aceasta este una din diferenţele de bază.

Poţi crea orice fel de iluzie. Un creştin care intră în hipnoză, îl poate vedea pe Christos. Dacă un hindus intră în hipnoză, acesta îl va vedea pe Krishna cântând la flaut. Este minunat! Şi calitatea hipnozei constă tocmai în faptul că ceea ce vezi consideri a fi realitate. Acesta este pericolul şi nimeni nu se poate convinge că nu este ceva real. Sentimentul este de aşa natură încât cunoşti că este ceva real. Poţi spune că întreaga viaţă este ireală, maya, iluzie, dar nu poţi spune că ceea ce ai văzut în hipnoză, în yoga tandra, este ceva ireal. Acolo totul este atât de viu, de atractiv, de colorat, de magnetizant. Î

De aceea, atunci când cineva îţi spune ceva în hipnoză, tu îl vei crede. Acolo nu poate exista nici un fel de îndoială: tu nu poţi să te îndoieşti de el. Poate că ai văzut vreodată vreo şedinţă de hipnoză. Orice spune hipnotizatorul acesta va fi crezut de persoana hipnotizată şi aceasta va acţiona în consecinţă. Dacă el îi spune: "Tu eşti o femeie şi trebuie să urci pe scenă" - atunci bărbatul va merge ca o femeie. El nu mai poate merge ca un bărbat, deoarece hipnoza înseamnă încredere absolută; este o credinţă. Acolo nu mai există o minte conştientă care să gândească, care să argumenteze, care să raţioneze. Tu eşti doar o inimă, doar crezi. Nu există nici o posibilitate prin care să nu poţi crede, nu poţi întreba, nu te poţi îndoi. Mintea argumentativă nu se mai află acolo, este adormită - aceasta este diferenţa.

În somnul normal, mintea raţională nu doarme, este prezentă. În hipnoză aceasta este adormită şi tu nu eşti adormit. De aceea poţi auzi comenzile hipnotizatorului şi poţi să îi urmezi instrucţiunile. În somnul normal nu poţi auzi, dar raţionamentul nu îţi este adormit. Deci dacă se întâmplă ceva care poate fi fatal pentru tine, atunci somnul îţi este imediat întrerupt.

O mamă doarme împreună cu copilul ei. Ea nu mai aude nimic, dar dacă copilul scoate un cât de mic sunet, ea se va trezi imediat. Dacă copilul nu se simte bine, ea se va trezi subit. Mintea raţională este prezentă, este atentă. Tu dormi, dar mintea raţională nu doarme. De aceea, uneori chiar şi în vise poţi simţi că te afli în vis. Bineînţeles că atunci visul se va întrerupe imediat. Mintea ta esle atentă, acolo există mereu o parte care veghează constant.

Dar în hipnoză sau în yoga tandra, acest paznic este adormit. Aceasta este problema pe care o au toţi cei care folosesc sunetul pentru a pătrunde în tăcere sau în starea plină de sunete, pentru a transcende.

Ei trebuie să fie conştienţi de faptul că mantra nu trebuie să devină o tehnică autohipnotică. Ea nu trebuie să creeze autohipnoza.

Deci ce poţi face? Doar următorul lucru: în timp ce foloseşti mantra, în timp ce o intonezi, nu face doar asta. În acelaşi timp fii atent la ea. Intoneaz-o şi ascult-o. Altminteri, dacă nu o asculţi conştient, aceasta va deveni un cântec de leagăn şi vei adormi. Acest somn va fi foarte bun - după el te vei simţi reîmprospătat, te vei simţi mai viu; vei simţi o stare de bine - dar nu acesta este scopul.

40. La începutul şi la rafinarea gradată a sunetului oricărei litere, trezeşte-te.

Unii învătători au folosit foarte mult această tehnică. Fiecare are felul său de a acţiona. De exemplu, dacă intri în coliba unui maestru zen, acesta poate să înceapă brusc să ţipe. Vei rămâne înmărmurit, dar dacă ştii de ce anume se comportă astfel, atunci vei şti că el face asta doar pentru a te trezi, pentru a te face conştient. Şi un sunet brusc poate avea acelaşi efect.

Această acţiune subită poate să îţi întrerupă somnul în care suntem cu toţii cufundaţi. Noi nu ieşim din somnul nostru decât atunci când se întâmplă ceva deosebit; continuăm să acţionăm ca nişte somnambuli şi de aceea nu simţim niciodată că suntem cu adevărat adormiţi. Te duci la serviciu, conduci maşina, revii acasă, îţi

iubeşti soţia şi copii, vorbeşti cu ei şi astfel crezi că nu eşti deloc adormit. Cum ai putea să faci toate acestea în somn? Crezi că aşa ceva nu este posibil, dar oare cunoşti ceva despre somnambuli? Ochii lor sunt deschişi, dar ei dorm şi totuşi pot face multe lucruri. Dimineaţa, nu îşi vor mai aminti nimic din tot ce au făcut.

A doua zi se pot duce la o staţie de poliţie şi pot raporta că ceva nu este în regulă, pot spune că noaptea intră cineva în casă, dar se va descoperi că vinovaţii sunt chiar ei. Noaptea, în timpul somnului, încep să se plimbe sau să facă anumite lucruri şi apoi se întorc înapoi în pat şi îşi continuă somnul, iar dimineaţa nu îşi pot aminti nimic din tot ce au făcut. Ei pot face multe lucruri, ochii sunt deschişi, dar totuşi sunt adormiţi.

Într-un sens mai profund şi noi suntem tot nişte somnambuli. Mergi la serviciu, vii acasă, poţi face multe lucruri; vei repeta mereu aceleaşi lucruri. Vei spune soţiei: "Te iubesc" - şi o spui fără să simţi cu adevărat acest lucru. Tu nici măcar nu eşti conştient de ce spui. Acţionezi în somn. Pentru o persoană trezită, toată această lume va apărea ca fiind somnambulă. Un Buddha, un Gurdjieff simte aceasta - oricine este complet adormit şi continuă să facă tot felul de lucruri.

Gurdjieff spune că este normal să se întâmple în lume tot ce se întâmplă - războaie, lupte, crime, conflicte. Cineva l-a întrebat pe Gurdjieff: "Se poate face ceva pentru a opri aceste războaie?" El a răspuns: "Nu se poate face nimic - deoarece cei care se luptă sunt complet adormiţi şi tot adormiţi sunt şi pacifiştii. Fiecare continuă să trăiască în somn. Aceste lucruri care se întâmplă sunt foarte normale, sunt chiar inevitabile.

Până când un om nu este conştient, până când nu este treaz nu se poate schimba nimic, deoarece toate acestea sunt numai nişte rezultate ale somnului său. El va lupta; el nu poate fi oprit din lupta sa. Doar motivele pot fi schimbate."

Mai demult omul lupta pentru creştinism sau islamism, pentru una sau alta. Acum el se luptă pentru comunism, pentru democraţie. Cauzele se vor schimba, scuzele se vor schimba şi lupta va continua - deoarece omul este adormit şi de aceea te poţi aştepta la orice din partea sa.

Acest somn poate fi întrerupt. Pentru aceasta trebuie să foloseşti anumite tehnici. Această tehnică spune: *La începutul şi la rafinarea gradată a sunetului oricărei litere, trezeşte-te*. Încearc-o cu orice sunet, cu orice literă - de exemplu, *aum*. La început, când încă nu ai creat sunetul, trezeşte-te. Sau când sunetul intră în tăcere, atunci *trezeşte-te*.

Cum o poţi face? Mergi într-un templu şi vei vedea că acolo este un clopot sau un gong. Sau poţi lua tu un clopoţel pe care să îl clatini, după care aştepţi. Mai întâi devino pe deplin atent. Sunetul va apărea, iar tu nu trebuie să pierzi începutul. Mai întâi devino total atent, ca şi cum în acel moment viaţa ta ar depinde de asta, ca şi cum atunci eşti gata să mori. Fii atent - ca şi cum acolo este cineva care încearcă să te omoare. Dacă apare vreun gând, aşteaptă, deoarece gândul înseamnă somnolenţă. Prin gând nu poţi fi atent. Când eşti atent, acolo nu mai există nici un gând. Aşa că aşteaptă. Când simţi că în minte nu se mai află nici un gând, când simţi că acolo nu mai este nici un nor şi că tu eşti atent, atunci mişcă-te odată cu sunetul.

Priveşte atunci când sunetul nu se află acolo, apoi închide ochii. Priveşte atunci când este creat sunetul, când mişti clopoţelul; apoi mişcă-te odată cu sunetul. Sunetul va deveni din ce în ce mai subtil, până când va dispărea complet. Atunci du-te odată cu el. Fii conştient, atent. Mişcă-te cu sunetul până la final. Observă ambii poli ai sunetului - începutul şi sfârşitul.

Încearcă cu un sunet exterior, cu un gong sau un clopot sau cu orice altceva şi apoi închide ochii. Rosteşte în interior orice cuvânt - *aum* sau orice altceva - şi apoi fă cu el acelaşi experiment. Este dificil şi de aceea trebuie făcut mai întâi în exterior. Când îl poţi face în exterior, atunci poţi fi capabil să îl faci şi în interior. Atunci poţi să experimentezi. Aşteaptă un moment până când mintea devine goală, liberă de gânduri, apoi creează sunetul în interior. Simte-1, mişcă-te cu el, mergi cu el până când acesta dispare total.

Până când o poţi face...va dura ceva timp. Vei avea nevoie de câteva luni, cel puţin trei luni. În aceste trei luni vei deveni din ce în ce mai atent şi mai conştient. Trebuie urmărită starea de dinaintea sunetului şi stare de după sunet. Nu trebuie pierdut nimic. Odată ce devii atât de atent încât să poţi urmări începutul şi finalul sunetului, atunci prin acest proces tu vei deveni o persoană complet diferită.

Uneori acest lucru va părea foarte absurd. Cum ar putea să te schimbe tehnici atât de simple? Oricine este foarte tulburat, iar aceste tehnici par foarte simple. Par chiar nişte trucuri. Dacă te duci la Krishnamuurti şi îi spui că ai o metodă pe care o practici, el va spune: "Este doar un truc mental. Nu fi păcălit de ea. Uit-o, arunc-o!"

Este normal să pară un truc. Cum ai putea să fii transformat prin astfel de tehnici simple? Dar tu nu cunoşti - ele nu sunt simple. De-abia când începi să le practici vezi cât sunt de dificile. Dacă doar le asculţi de la mine, atunci ele par simple.

Dacă îţi spun: "Aceasta este o otravă şi vei muri dacă guşti o singură picătură" - când nu cunoşti nimic vei spune: "Ce tot vorbeşti? Poate să moară dintr-o singură picătură o persoană atât de puternică şi de voinică ca mine?" Nu poţi spune ceva decât atunci când cunoşti.

Pare a fi ceva foarte simplu: intonezi un sunet şi apoi devii conştient de începutul şi sfârşitul acestuia. Dar conştientizarea este foarte dificilă şi doar atunci când o vei încerca vei cunoaşte că aceasta nu este o joacă de copil. Tu nu eşti conştient - şi când o vei realiza, vei descoperi pentru prima oară că ai dormit întreaga ta viaţă. Deocamdată crezi că eşti deja treaz.

Încearcă, spune-ţi: "Voi fi conştient, atent, timp de zece respiraţii" - şi începe să numeri respiraţiile. "Timp de zece respiraţii" - spune-ţi ţie însuşi: "voi rămâne atent doar la ele. Voi număra respiraţiile de la unu la zece - inspiraţia, expiraţia, inspiraţia, expiraţia. Voi rămâne atent "

Nu vei reuşi. Vei număra până la doi sau trei şi apoi te vei afla deja în altă parte. Apoi vei realiza brusc: "Am pierdut. Nu mai număr respiraţiile." Sau poţi număra, dar când ajungi la zece vei realiza: "Am numărat ca un somnambul. Nu am fost atent."

Atenţia este unul dintre cele mai dificile lucruri. Nu gândi că aceste tehnici sunt simple. Trebuie realizată atenţia indiferent de cum ar fi tehnicile. Atenţia este lucrul de bază, restul nu este decât un ajutor suplimentar.

Şi îţi poţi face propriile tale tehnici. Dar ţine minte un singur lucru: acolo trebuie să existe atenţia. În somn poţi face orice; atunci nu mai există nici o problemă. Problema apare doar când acolo este o condiţie prin care să faci ceva în mod atent, conştient.

41. În timp ce auzi instrumentele cu coarde, ascultă sunetul lor central compus; astfel, omniprezenţa.

Acelaşi lucru! Asculţi un instrument - un sitar sau orice altceva. Acolo sunt multe note. Fii atent şi ascultă miezul central, coloana în jurul căreia plutesc toate sunetele, curentul cel mai profund care ţine notele unite - acel ceva care este central, la fel cum este şi coloana vertebrală. Întregul corp este susţinut de şira spinării. Ascultă muzica şi fii atent, penetrează muzica şi găseşte-i coloana - acel lucru central care menţine totul unit.

În mod primar, muzica a fost folosită pentru meditaţie; în special muzica indiană s-a dezvoltat ca o metodă de meditaţie; dansul indian s-a dezvoltat ca o metodă de meditaţie. Pentru artist, aceasta era o meditaţie foarte profundă iar audienţa se afla şi ea tot în meditaţie. Un dansator sau un muzician poate fi doar un tehnician. Dacă acolo nu există meditaţie, atunci el este doar un tehnician. Poate fi un mare tehnician, dar acolo nu mai există suflet, ci se află doar corpul. Sufletul apare doar când muzicianul este într-o profundă stare de meditaţie.

Muzica nu este numai exteriorul. În timp ce cântă la sitar, el nu face numai asta, ci se joacă în interior şi cu atenţia sa. Sitarul funcţionează în exterior şi conştientizarea sa intensă funcţionează în interior. Muzica curge în exterior, dar el este atent, este constant conştient de miezul ei interior. Şi astfel apare samadhi-ul. Muzica se transformă în extaz. Devine cel mai înalt vârf posibil.

Se spune că, atunci când un muzician va deveni cu adevărat muzician, el îşi va arunca instrumentul - deoarece acesta nu mai este necesar. Dacă mai are încă nevoie de instrument, atunci înseamnă că nu este un muzician adevărat. El încă mai învaţă. Dacă te poţi juca cu muzica, cu meditaţia, mai devreme sau mai târziu muzica interioară va deveni mai importantă decât cea exterioară: în final aceasta va deveni o sursă de tulburare. Dacă conştiinţa ta poate pătrunde în interior şi poate găsi muzica interioară, atunci muzica exterioară va deveni deranjantă. Vei arunca sitarul, vei arunca instrumentul deoarece acum ai descoperit instrumentul interior. Dar acesta nu poate fi găsit fără ajutorul celui exterior; prin exterior poţi deveni atent mult mai uşor. Iar odată ce ai devenii atent, părăseşte exteriorul şi pătrunde în interior. Şi la fel este şi pentru ascultător!

Dar tu ce faci când asculţi muzică? Nu meditezi. Dimpotrivă, foloseşti muzica ca pe un drog, ca pe alcool. Tu o foloseşti pentru a te relaxa, pentru a uita de tine. Aceasta este suferinţa, ghinionul: tehnicile care au fost create pentru conştientizare sunt folosite pentru somn. Şi în acest mod omul continuă să se păgubească singur.
Dacă ţi se dă ceva care te poate trezi, vei folosi aceasta pentru a adormi! Din acest motiv învăţăturile au fost ţinute secrete timp de milenii întregi - deoarece s-a crezut că este fără folos să îi dai vreo tehnică unuia care doarme. El o va folosi pe aceasta tot pentru somnul său; nu poate face altfel. Aşa că tehnicile erau date unor anumiţi discipoli care erau pregătiţi să se trezească.

Uspensky i-a dedicat o carte lui George Gurdjieff şi i-a adresat-o: "Omului care mi-a tulburat somnul". Astfel de oameni sunt tulburători. Persoane precum Iisus, Buddha, Gurdjieff, ei sunt nişte tulburători. De aceea noi continuăm să ne răzbunăm pe ei. Crucificăm pe oricine ne tulbură somnul. Poate că noi visam nişte vise frumoase şi el vine şi ne tulbură somnul. Vrem să îl omorâm. Visul era aşa de frumos ...

Visul poate sau nu poate să fie frumos, dar un lucru este sigur: acesta este un vis şi este nefolositor, este inutil! Iar dacă te atrage, atunci este mai periculos, deoarece el te poate atrage mai mult, poate deveni un drog.

Noi folosim muzica şi dansul ca pe un drog. Iar dacă vrei să foloseşti muzica şi dansul ca pe nişte droguri, atunci acestea nu vor fi nişte droguri doar pentru somnul tău, ci vor fi nişte droguri şi pentru sexualitatea ta. Deci ţine minte următorul lucru: sexualitatea şi somnul sunt strâns legate una de cealaltă.

Cu cât o persoană este mai somnoroasă, cu atât este mai sexuală; cu cât o persoană este mai trează, cu atât va fi mai puţin sexuală. Sexul esle înrădăcinat în somn. Când te trezeşti te vei simţi mai iubitor - întreaga energie a sexului se va fi transformat în iubire.

Această sutra spune: *În timp ce auzi instrumentele cu coarde, ascultă sunetul lor central compus* - sunetul lor cel mai central - *astfel omniprezenţa*. Şi atunci vei cunoaşte ceea ce trebuie cunoscut sau ceea ce merită a fi cunoscut. Vei deveni omniprezent. Prin muzică, dacă găseşti miezul ei central, te vei trezi şi prin această trezire vei fi pretutindeni.

Acum tu te afli undeva - într-un punct pe care noi îl numim ego. Dacă poţi să te trezeşti, acest punct va dispărea. Atunci tu nu te vei mai afla undeva, ci vei fi pretutindeni - ca şi cum ai fi devenit totul. Tu vei fi devenit oceanul, vei fi devenit infinitul.

Finitudinea este a minţii. Infinitul pătrunde odată cu meditaţia.

28. MEDITAŢIA:
O ÎNLĂTURARE A REPRIMĂRILOR

25.1.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Dacă reprimările lucrează în noi în mod automat, atunci cum să mai deosebim falsul de realul din noi?
2. Vrei să explici procesul iniţierii prin mantra şi motivele pentru care mantra trebuie să fie ţinută secretă?
3. Poţi compara muzica haotică folosită în metoda ta din Meditaţia Dinamică şi muzica rock din Occident?

1. Reprimarea a devenit o reacţie automată în corpurile şi în minţile noastre pe care nici măcar nu le mai recunoaştem sau poate că nici nu mai vrem să le schimbăm. Cum putem noi învăţa să deosebim în noi o imagine falsă de una reală?

Trebuiesc înţelese multe lucruri. Primul: toate atitudinile tale sunt false, teatrale; tu nu ai nici una reală. De aceea, apare întrebarea despre ce este fals şi ce este real. Dacă ai manifesta o singură atitudinea sinceră şi reală, atunci întrebarea nu mai poate apărea niciodată. Toate măştile sunt ireale, false şi deci nu poţi face nici un fel de comparaţie. Tu nu cunoşti realul - asta este dificultatea. Tu nu ai văzut realul şi acesta nu este văzut în mod natural; pentru a-l găsi este nevoie de mult efort.

În zen se spune că Realul este faţa originară - faţa pe care ai avut-o înainte de naştere şi faţa pe care o ai după moarte. Deci toate feţele din viaţă, din aşa-zisa viaţă, sunt false. Cum să afli care este faţa reală? Va trebui să te întorci înainte de naştere. Asta este singura cale prin care poţi găsi faţa adevărată - deoarece în momentul în care te-ai născut ai început deja să fii fals. Tu începi asta deoarece falsitatea se plăteşte.

Copilul se naşte şi începe să devină un politician, în momentul în care el se află în legătură cu lumea, cu familia, cu părinţii, el se află deja în politică.

Acum el trebuie să se ingrijescă de măştile sale. El va zâmbi pentru a primi ceva. El va încerca să găsească diferite căi de comportament prin care să fie acceptat mai mult, prin care să fie iubit mai mult, apreciat mai mult. Şi mai devreme sau mai târziu el va descoperi ce condamnă familia sa şi va începe şi el să reprime acel lucru. Atunci apare falsul.

Deci toate feţele pe care le ai sunt false. Nu încerca să găseşti realul printre toate aceste feţe false. Toate sunt false, dar sunt folositoare - de aceea au fost adoptate - sunt utile, dar neadevărate. Şi cea mai mare decepţie este atunci când descoperi faptul că feţele tale sunt false şi încerci să creezi o altă faţă pe care o crezi a fi reală.

De exemplu, o persoană care trăieşte într-o familie obişnuită, într-o lume normală, ajunge să realizeze falsitatea sa, întreaga neautenticitate a vieţii sale şi astfel renunţă la aceasta. El devine un sannyasin şi părăseşte lumea şi acum va crede că faţa sa este reală. Aceasta este însă tot o faţă falsă. Aceasta a fost adoptată ca o reacţie faţă

de alte feţe false şi printr-o reacţie nu poţi obţine niciodată realul. Printr-o reacţie la o faţă falsă nu vei crea decât o altă faţă falsă. Deci ce se poate face?

Realul nu este ceva care trebuie obţinut. Falsul este ceva obţinut. Realul nu este ceva care trebuie cultivat, atins. Este ceva care trebuie descoperit! El este deja acolo. Nu trebuie să încerci să îl atingi, deoarece orice efort te va conduce spre alte feţe false. Pentru a avea o faţă falsă este nevoie de efort: aceasta trebuie cultivată. Pentru o faţă reală nu trebuie să faci nimic pentru că aceasta este deja acolo. Dacă pur şi simplu părăseşti ataşametul faţă de manifestările tale false, atunci falsul va dispare şi acolo nu va rămâne decât realul. Când nu mai ai nimic de aruncat şi acolo nu rămâne decât ceea ce nu poate fi aruncat, atunci vei ajunge să realizezi ce este realul.

Meditaţia este calea plin care poţi arunca toată falsitatea din fiinţa ta. De aceea se insistă atât de mult pe faptul de a fi fără gânduri - deoarece atunci nu mai poţi crea nici o faţă falsă. Într-o stare de conştientizare fără gânduri, tu vei fi real - deoarece gândul este cel care crează măştile şi feţele false. Când acolo nu mai există nici un gând, atunci acolo nu mai poate exista nici un fel de mască. Tu te vei afla fără faţă sau vei fi cu faţa ta reală - şi ambele însemnând acelaşi lucru.

Deci fii atent, conştient de procesul tău de gândire. Nu lupta cu el, nu îl reprima. Doar fii conştient: gândurile se află acolo la fel cum sunt norii pe cer şi tu le priveşti fără să fii pentru sau împotriva lor. Dacă eşti împotriva lor, atunci vei lupta - şi chiar această luptă va crea un nou proces de gândire, Dacă eşti în favoarea lor, atunci vei uita de tine şi vei pluti în voia curentului de gândire. Tu nu te vei afla acolo ca un martor conştient Dacă eşti pentru gânduri, te vei afla în acel proces. Dacă eşti împotrivă, vei crea prin reacţia la un alt proces de gândire.

Deci nu lua nici un fel de atitudine. Permite-le gândurilor să se mişte, lasă-le să meargă oriunde vor, fii complet relaxat şi fii un martor. Nu judeca; nu spune "Asta este rău sau asta este bine." Dacă acolo apare un gând despre divin nu spune “Minunat!” În momentul în care spui asta eşti identificat cu el şi atunci cooperezi cu procesul de gândire. Tu îl ajuţi, îi dai energie, îl hrăneşti. Şi dacă îl hrăneşti, acesta nu mai poate dispare niciodată.

Sau dacă acolo este un gând sexual, nu spune: “Acesta este ceva rău, este un păcat.” Pentru că atunci când spui asta ai început deja să creezi altă serie de gânduri. Sexul este un gând, păcatul este un gând, Dumnezeu este un gând. Nu fi nici pentru şi nici împotrivă. Doar priveşte cu nişte ochi nepărtinitori, doar priveşte indiferent.

Asta va dura ceva timp. Este dificil deoarece mintea ta este foarte ocupată cu tot felul de noţiuni. În momentul în care am văzut ceva, am şi judecat. Noi nu aşteptăm; acolo nu există nici un fel de pauză. Vezi o floare şi deja ai afirmat: “Este frumoasă” Interpetarea apare odată cu privirea.

Va trebui să fii constant conştient pentru ca să poţi arunca acest obicei mecanic de a judeca lucrurile. Vezi o faţă şi deja ai judecat-o - urâtă, frumoasă, bună, rea sau orice altceva. Această judecată a devenit atât de adânc înrădăcinată încât noi nu mai putem vedea nimic. Mintea apare imediat. Aceasta devine o interpretare; nu mai este doar o simplă privire. Nu interpreta. Doar priveşte, vezi.

Stai într-o postură relaxantă sau întinde-te pe jos. Închide ochii şi permite-le gândurilor să se mişte. Dacă condamni, dacă spui: "Rău" - atunci începi să le reprimi. Atunci tu nu le mai permiţi să se mişte independent. De aceea este atât de multă nevoie de vise, deoarece orice reprimi în timpul zilei va trebui să fie eliberat în timpul nopţii. De aceea orice este reprimat are nevoie să se exprime, are nevoie de exprimare. Deci tu visezi orice reprimi. Visele sunt purificatoare, sunt catarsice.

Acum cercetarea modernă spune că te poţi lipsi de somn, dar nu te poţi lipsi de vise. Vechea idee care spunea că somnul este foarte necesar s-a dovedit a fi falsă. În locul somnului, visele sunt necesare şi somnul este necesar doar pentru că nu poţi visa fără el.

Cercetătorii au dezvoltat metode prin care se poate observa dacă visezi sau doar dormi. Cercetătorii au făcut multe experimente în acest sens: dacă visezi ei îţi permit să visezi, dar dacă nu visezi şi doar dormi ei îţi vor tulbura somnul şi prin asta nu vei suferi, nu va urma nici un rezultat nefast.

Dacă însă te lasă să dormi şi te tulbură doar atunci când visezi, în trei zile vei deveni foarte tulburat şi ameţit, iar în şapte zile te vei simţi foarte tulburat. Mintea şi corpul se vor îmbolnăvi. În trei săptămâni vei simţi că înnebuneşti. De ce se întâmplă asta? Deoarece visele sunt catarsice. Dacă continui să reprimi ceva în timpul zilei şi dacă nu le permiţi acestor reprimări să se exprime, atunci ele se vor acumula în tine şi această acumulare a reprimărilor se va transforma în nebunie.

În meditaţie nu trebuie să reprimi nici un gând. Este foarte dificil deoarece mintea este constituită numai din doctrine, din teorii, din crezuri, din judecăţi. Cineva care este obsedat de o religie sau o filozofie, nu poate intra cu adevărat în meditaţie. Este dificil deoarece chiar obsesia sa devine o barieră. Deci, dacă eşti un hindus sau creştin sau musulman, îţi va fi foarte dificil să pătrunzi în meditaţie, deoarece filosofia ta îţi va da tot felul de argumente una este bună şi alta este rea, că trebuie sau nu trebuie să fie reprimată.

Toate filosofiile, religiile, ideologiile, sunt represive deoarece ele îţi dau tot felul de interpretări. Ele nu îţi permit să vezi viaţa aşa cum este ea. Ele îşi impun asupra ei interpetările lor.

Cel ce vrea să pătrundă adânc în meditaţie trebuie să fie conştient de acest non-sens al ideologiilor. Fii doar un om simplu fără nici o filosofie, fără nici o atitudine faţă de viaţă. Fii doar un căutător - unul care se întreabă, care caută mereu să descopere ce este viaţa. Nu forţa nici o ideologie asupra ei şi atunci îţi va fi foarte uşor să pătrunzi în meditaţie.

Datorită acestui lucru, Gautama Buddha a insistat asupra faptului că nu este nevoie de nici o ideologie, de nici o filosofie, nu este nevoie de nici un fel de concepţie faţă de viaţă. Nu este deloc important dacă există sau nu Dumnezeu. Nu are nici o importanţă existenţa sau neexistenţa eliberării, *moksha*. Nu contează dacă sufletul tău este sau nu nemuritor.

Buddha nu a fost împotriva filosofiei pentru că el era antifilosofic, ci pentru că antifilosofia poate deveni punctul de plecare din care o fiinţă care meditează poate porni spre necunoscut. Filosofia înseamnă a cunoaşte ceva despre necunoscut fără să

cunoşti asta cu adevărat. Aceasta se bazează doar pe nişte ipoteze, pe nişte concepţii, pe nişte ideologii construite de om.

Acest lucru trebuie ţinut minte ca un fapt fundamental: nu judeca, lasă mintea să curgă în voie. Las-o să curgă ca un râu; tu doar stai pe mal şi priveşti. Iar această privire trebuie să fie pură - fără să aibe nici un fel de interpretare. Mai devreme sau mai târziu, după ce apa a curs, după ce s-au scurs ideile reprimate, vei observa că încep să apară şi pauzele. Un gând va trece, un alt gând va apărea şi între ele va exista un gol - un interval. În acest interval va apărea nimicul. În acest interval vei avea prima ta străfulgerare a feţei reale, a feţei tale originare.

Când nu există nici un gând, acolo nu există nici societate. Când nu există gând, nu există celălalt. Când acolo nu mai există societate, atunci nu mai ai nevoie să mai ai nici o faţă. Starea fără gânduri este starea fără feţe. În acel interval - când un gând a plecat şi încă nu a apărut altul - îţi vei cunoaşte pentru prima dată realitatea faţei tale originare - faţa pe care ai avut-o înainte de naştere şi pe care o vei avea după moarte.

Toate feţele din viaţă sunt false. Şi odată ce cunoşti faţa reală, odată ce simţi această natură interioară pe care budiştii o numesc *buddha swabhava* - natura interioară a unui buddha - când ajungi să simţi această natură chiar şi o singură dată atunci vei fi o persoană diferită şi vei cunoaşte în mod constant ce este real şi ce este fals. Atunci tu ai un criteriu. Atunci poţi compara şi atunci nu va mai fi nevoie să întrebi ce este real şi ce este ireal. Întrebarea apare doar pentru că nu cunoşti ce este real.

Doar prin meditaţie poţi fi capabil să înveţi să deosebeşti o faţă reală de una falsă. Bineînţeles că mintea este un automat şi tot ce faci a devenit un automatism. Este foarte dificil să distrugi această mecanicitate.

Primul lucru care trebuie înţeles esle următorul: automatismul este o necesitate a vieţii - şi corpul tău are un mecanism interior. Colin Wilson l-a denumit 'robotul interior' - Tu ai în interior un robot. Odată ce eşti antrenat în ceva, acel ceva este transferat robotului. O poţi denumi memorie, minte - oricum - dar cuvântul 'robot' este bun deoarece el semnifică ceva automat, ceva mecanic. Acesta funcţionează în propriul său mod.

De exemplu, înveţi să conduci. În timp ce înveţi trebuie să fii atent, trebuie să fii conştient. Acolo este un pericol. Încă nu ştii să conduci şi se poate întâmpla orice şi de aceea trebuie să fii foarte atent. De aceea, învăţarea este dureroasă, deoarece trebuie să fii atent în mod constant. După ce ai învăţat să conduci, această funcţiune este transferată robotului din minte. Acum poţi conduce în timp ce fumezi, în timp ce cânţi sau asculţi la radio sau în timp ce vorbeşti cu un prieten sau chiar când îţi mângâi prietena. Tu poţi face orice şi partea automatică a fiinţei tale se va ocupa de condus maşina.

Nu este nevoie de tine; tu eşti eliberat de o corvoadă în plus. Robotul va face totul. Tu nici măcar nu mai trebuie să ţii minte unde să întorci. Robotul va şti pe unde să o ia, unde să se oprească, unde să nu se oprească, ce să facă şi ce să nu facă. Nu este nevoie de tine; tu eşti eliberat de muncă. Robotul face totul.

Dacă se întâmplă ceva neaşteptat, vreun accident sau altceva, atunci robotul nu mai poate face faţă acestei noi situaţii, deoarece el nu este antrenat pentru aceasta, el nu o cunoaşte şi doar atunci va fi nevoie de tine. Acolo va apărea o smucitură bruscă în corpul tău. Robotul va fi înlocuit; tu îi vei lua locul. Când simţi că se poate întâmpla un accident, atunci apare în interior o zmucitură. Robotul pleacă şi îţi dă ţie locul lui. Acum tu conduci. Dar după ce accidentul este evitat va apărea din nou robotul şi va prelua conducerea. Tu te vei relaxa şi robotul va conduce.

Şi acesta este ceva necesar pentru viaţă, deoarece sunt foarte multe lucruri de făcut - atât de multe lucruri! Şi dacă nu există nici un robot care să le facă, tu nu vei putea să le îndeplineşti pe toate. Deci este nevoie de un robot, acesta este o necesitate.

Eu nu sunt împotriva robotului. Dă-i robotului tot ce ai învăţat deja, dar rămâi stăpânul. Nu îi permite robotului să devină stăpân. Iată care este problema: robotul va încerca să devină stăpân, deoarece el este mult mai eficient decât tine. Mai devreme sau mai târziu îţi va spune: "Retrage-te complet. Nu mai este nevoie de tine. Eu pot face totul mai eficient."

Rămâi stăpânul. Ce se poate face ca să rămâi stăpânul robotului? Un singur lucru este posibil: uneori, când nu este în preajmă nici un pericol, încearcă să iei totul în mâna ta, ia singur hăţurile în mână. Spune-i robotului să se relaxeze, vino tu la volan şi condu maşina - dar nu o face doar când acolo există vreun pericol, deoarece în accidente sau pericole tu revii automat la conducere.

Conduci şi spune-i robotului să se relaxeze. Vino la volan şi condu maşina. Mergi, brusc adu-ţi aminte şi spune-i robotului: "Acum eu voi merge conştient. Nu mai am nevoie de robot. Eu sunt stăpânul şi voi mişca corpul în mod conştient" Mă asculţi pe mine: acum robotul este cel care ascultă. Tresari brusc şi nu îi permite minţii să apară. Ascultă-mă conştient, direct.

Ce înţeleg atunci când spun să asculţi conştient? Când asculţi inconştient eşti focalizat doar asupra mea şi uiţi complet de tine însuţi. Eu exist, vorbitorul există, dar ascultătorul este inconştient. Tu nu eşti conştient de tine atunci când asculţi.

Când spun să iei hăţurile în mâini, înţeleg că trebuie să fii conştient asupra a două puncte: vorbitorul şi ascultătorul.

Iar dacă eşti conştient asupra acestor două puncte - asupra ascultătorului şi vorbitorului - atunci ai devenit un al treilea - martorul, observatorul.

Această observare te va ajuta să rămâi stăpânul. Şi dacă eşti stăpânul, atunci robotul nu îţi va putea tulbura viaţa. El este cel care o tulbură. Toată viaţa ta a devenit o mizerie tocmai datorită acestui robot. El te ajută, este eficient, dar continuă să îţi ia totul - chiar şi lucruri care nu trebuie să le aibă.

De exemplu, te-ai îndrăgostit: la început este ceva minunat, deoarece încă nu ai dat iubirea robotului. Încă mai înveţi. Tu eşti viu, conştient, atent şi iubirea are frumuseţea sa. Dar mai devreme sau mai târziu robotul va prelua conducerea. Tu vei deveni un soţ sau o soţie şi vei da conducerea robotului.

Atunci vei spune soţiei tale: "Te iubesc" - dar nu *tu* vei spune asta. Robotul o va spune, gramofonul. Atunci asta devine doar o înregistrare pe care o foloseşti mereu şi

mereu şi soţia ta va înţelege asta - deoarece când robotul va spune "te iubesc" aceste cuvinte nu vor însemna nimic. Şi când soţia va spune, la rândul ei: "Te iubesc" - vei şti că asta nu înseamnă nimic, deoarece o frază dată de gramofon nu va crea altceva decât zgomot. Aceasta nu are nici un sens; în ea nu există nici un înţeles.

Atunci vei vrea să faci totul şi totuşi nu nu faci nimic. Atunci iubirea devine o povară şi vei dori chiar să scapi de ea. Toate sentimentele tale, toate legăturile tale sunt conduse, sunt direcţionate de robot. De aceea, uneori tu insişti să nu faci un lucru şi robotul insistă să îl faci, asta deoarece el este antrenat să îl facă. Şi tu dai mereu greş, iar robotul reuşeşte mereu ceea ce îşi propune.

Tu spui: "Nu mă voi mai înfuria niciodată" - dar legământul tău nu are nici o valoare în faţa antrenamentului pe care îl are robotul. Şi acest antrenament a fost foarte îndelungat, iar o astfel de frază care a apărut în minte nu va avea nici un fel de efect. Acest robot s-a antrenat mult timp. Aşa că data viitoare când cineva te va insulta, decizia ta de a nu te mai înfuria nu te va ajuta cu nimic. Robotul va prelua imediat conducerea şi va face ceea ce ştie el să facă. Şi apoi în final tu te vei căi, când robotul va face ceea ce nu vrei, tu vei regreta.

Dar dificultatea, adevărata dificultate, este următoarea: că până şi această căinţă, acest regret este făcut tot de robot, deoarece tu ai făcut mereu acest lucru - după furie ai regretat. Robotul a învăţat şi acest truc; el se va căi şi tu vei continua să faci acelaşi lucru mereu şi mereu.

Din acest motiv, de multe ori ai simţit că ai făcut sau te-ai comportat într-un fel în care nu ai dorit să te comporţi, te-ai comportat împotriva voinţei tale. Ce înseamnă această expresie, "în ciuda ta"? Asta înseamnă că în interiorul tău este altcineva care acţionează, care face altceva decât vrei tu să facă. Cine este acest "altcineva"? Robotul!

Ce se poate face? Nu face jurăminte de genul: "Nu voi mai fi furios." Acestea te vor invinge: ele nu te voi conduce nicăieri. Mai bine acţionează în mod conştient. Preia conducerea chiar în lucruri foarte banale. Când mănânci, mânancă conştient. Nu mânca mecanic aşa cum faci în fiecare zi. Când fumezi, fumează conştient.

Nu permite mâinii să se ducă la pachet în mod inconştient, nu scoate ţigarea în mod inconştient. Fii conştient, atent - şi vei simţi diferenţa.

Eu îmi pot ridica mâna în mod mecanic fără nici un pic de conştientizare: sau îmi pot ridica mâna cu deplină conştientizare. Încearcă! Vei simţi diferenţa. Când eşti conştient, mâna se va ridica foarte încet, foarte tăcut şi vei simţi că ea este plină de conştientizare. Iar când mâna va fi plină de conştiinţă, când va fi fără gânduri acolo nu va mai fî nici o energie cu care să se hrănească gândurile.

Când îţi ridici mâna în mod mecanic, automatic, tu continui să gândeşti şi mâna continuă să se mişte. Cine mişcă mâna? Robotul tău. Mişc-o tu singur! Fă acest lucru la orice oră din zi: în orice moment, în timp ce faci orice. Preia conducerea de la robot. în curând vei putea să îl controlezi pe robot. Dar nu încerca asta în situaţii dificile - asta este o sinucidere. Noi încercăm mereu să facem ceva numai în situaţii dificile şi

datorită dificultăţii nu reuşim niciodată nimic. Începe cu situaţii simple, cu situaţii în care chiar dacă nu reuşeşti nu se poate întâmpla nimic rău.

Noi încercăm mereu numai situaţiile dificile. De exemplu, un om gândeşte: "Nu voi mai fi furios." Furia este unul din lucrurile dificile şi robotul nu o lasă pe mâna ta. Şi este mai bine ca să o facă el, deoarece o cunoaşte mai bine decât tine. Tu decizi ceva în legătură cu sexul - să nu faci sau să faci ceva - dar nu poţi duce la capăt decizia ta. Robotul va prelua conducerea. Situaţia este foarte complexă şi pentru ea este nevoie de cineva care este mai eficient decât eşti tu în acest moment.

Până când nu devii atât de conştient încât să poţi controla orice situaţie, oricât de complexă ar fi ea, fără ajutorul robotului, până atunci robotul nu te va lăsa să preiei conducerea. Şi acesta este un mecanism foarte necesar. Dacă era altfel, tu ţi-ai fi distrus întreaga viaţă - dacă ai fi putut să preiei conducerea în situatii dificile.

Încearcă! Începe cu lucruri simple cum ar fi mersul. Încearcă asta; aici nu există nici un pericol. Poţi spune robotului: "Aici nu este nici un pericol. Eu doar merg, doar mă plimb şi nu mă îndrept nicăieri anume - doar mă plimb - deci nu mai este nevoie de tine; eu nu pot fi neeficient."

Atunci fii conştient şi mergi încet. Fii plin de conştientizare în tot corpul tău. Când un picior se mişcă, mişcă-te şi tu cu el. Când un picior părăseşte pământul, părăseşte şi tu pământul odată cu el. Când celălalt picior atinge pământul, atinge şi tu pământul odată cu el. Fii perfect conştient. Nu face nimic altceva cu mintea; doar îndreaptă întreaga minte spre conştientizare.

Va fi dificil, deoarece robotul va interveni mereu. În fiecare moment el va spune: "Ce tot faci? Eu pot face asta mai bine decât tine." Şi el o poate face mai bine. Deci încearcă cu lucruri neserioase, cu lucruri necomplexe, cu lucruri simple.

Buddha le spunea discipolilor săi să meargă, să mănânce şi să doarmă fiind pe deplin conştienţi de ceea ce fac. Dacă poţi face aceste lucruri simple, atunci poţi pătrunde conştient şi în alte lucruri mai complexe. Atunci poţi încerca şi cu acestea.
Dar noi încercăm mereu numai cu lucruri dificile şi atunci suntem mereu înfrânţi.

Atunci acest sentiment de înfrângere îţi va crea un adânc pesimism, începi să crezi că tu nu poţi face nimic, iar asta este ceva foarte ajutător pentru robot. Robotul te va ajuta mereu să faci numai lucruri dificile deoarece atunci vei fi înfrânt. Atunci el îţi va spune: "Lasă-mă pe mine. Eu pot face mereu asta mai bine decât tine."

Începe cu lucruri simple. Budiştii zen, călugării zen au făcut mereu asta. Când Basho a fost întrebat: "Care este meditaţia pe care o practici? Care este *sadhana*, practica spirituală?" - el a răspuns: "Când îmi este foame **mănânc** şi când îmi este somn **mă** culc. Asta este tot."

Omul care l-a întrebat a continuat: "Dar asta facem cu toţii. Ce este special în asta?"

Basho a repetat: "Când îmi este foame **«eu»** mănânc şi când îmi este somn **«eu»** dorm." Iată care este diferenţa. Când ţie îţi este foame, **robotul** mănâncă şi când îţi este somn, **robotul** se culcă. Basho a spus **"eu"** - aceasta este diferenţa.

Dacă devii conştient de munca ta de zi cu zi, de viaţa ta obişnuită, atunci conştientizarea aceasta va creşte. Şi prin această conştientizare tu nu vei mai fi doar un lucru mecanic. Tu devii pentru prima dată o persoană - acum eşti doar un lucru. O persoană are o faţă, iar un lucru are multe măşti - nici o faţă.

Dacă eşti o persoană - vie, atentă, conştientă - poţi avea o existenţă autentică. Dacă eşti doar un lucru nu poţi avea o existenţă autentică. Fiecare moment te va schimba: fiecare situaţie te va schimba. Tu vei fi doar un lemn care pluteşte în derivă şi care nu are nici un fel de miez interior, care nu are nici o fiinţă interioară. Conştientizarea îţi dă prezenţa interioară. Fără ea tu simţi că eşti, dar nu eşti.

Cineva l-a întrebat pe Buddha: "Vreau să servesc umanitatea. Spune-mi cum să fac asta."

Buddha l-a privit foarte profund, penetrant, cu adâncă compasiune şi apoi a spus: "Dar unde eşti *tu* ? Cine va servi umanitatea? *Tu* încă nu exişti. Mai întâi *fii* şi când *eşti* nu vei mai avea nevoie să mă întrebi pe mine. Când vei *fi*, *tu* vei face ceea ce trebuie şi ceea ce merită făcut."

Gurdjieff a spus că fiecare vine cu noţiunea că deja există. Cineva a venit la el şi l-a întrebat: "Sunt foarte agitat şi înnebunit în interior. Mintea mea este mereu în conflict, în contradicţii, aşa că spune-mi cum pot dizolva această minte, cum pot obţine pacea mentală, calmul interior."

Gurdjieff a spus: "Nu te gândi la minte, tu nu poţi face nimic în legătură cu ea. Primul lucru este să fii prezent. Mai întâi tu trebuie să *fii* şi atunci poţi face ceva. Tu *nu eşti*."

Ce se înţelege prin: "Tu nu eşti?" înseamnă că eşti un robot, o fiinţă mecanică, un lucru care lucrează în comformitate cu nişte legi mecanice. Începe să fii atent. îndreaptă conştientizarea spre orice faci - şi începe cu lucruri simple.

2. Explica înţelesul, pregătirea şi procesul din mantra *deeksha* - din iniţierea prin mantra. Şi care sunt motivele pentru care cei iniţiaţi trebuie să ţină secretă mantra?

Mai întâi încearcă să înţelegi ce este iniţierea, ce este *deeksha*. Aceasta este o profundă comuniune, un transfer intens de energie care se produce de la maestru la discipol. Energia curge întotdeauna în jos. Maestrul - cel care s-a realizat, cel care cunoaşte, cel care a devenit - este vârful cel mai înalt al energiei al energiei pure... Everestul energiei. Această energie curge spre oricine este receptiv, umil, devotat. Această atitudine de dăruire - atitudinea receptivă, umilinţa profundă, smerenia - este necesară pentru a putea primi ceva. Altminteri tu eşti un alt vârf - tu nu eşti o vale şi atunci energia nu mai poate curge spre tine.

Tu eşti un altfel de vârf, un vârf al ego-ului şi nu al energiei, nu al fiinţei, nu al beatitudinii, nu al conştiinţei. Tu eşti o densitate constituită din ego, din 'eu'. Tu eşti o

culme şi faţă de aceasta nu este posibilă nici un fel de iniţiere. Ego-ul este bariera, deoarece el te închide şi astfel nu te mai poţi dărui, nu te mai poţi abandona.

Pentru a fi un discipol, pentru a fi iniţiat trebuie să te abandonezi în totalitate. Şi nu există dăruire parţială. Abandonul, dăruirea, devoţiunea înseamnă totalitate. Nu poţi spune: "Mă voi dărui parţial" - aşa ceva nu are nici un sens. Atunci încă te mai afli cu ego-ul în tine. Ego-ul trebuie abandonat şi când acesta se predă, atunci devii deschis, receptiv. Devii ca o vale şi atunci poate curge spre tine ceva din vârf. Şi eu nu vorbesc doar simbolic, ci aceasta este pura realitate.

Te-ai îndrăgostit vreodată? Atunci poţi simţi că iubirea curge între două corpuri, aceasta este o curgere reală. Energia este transmisă, este transferată, este primită, este dăruită. Dar iubirea se află pe acelaşi nivel. Amândoi rămâneţi două vârfuri individuale şi iubirea totuşi poate exista.

Dar lângă un maestru tu nu te mai afli la acelaşi nivel. Şi dacă încerci să te afli pe acelaşi nivel, atunci iniţierea devine imposibilă. Iubirea este posibilă, dar iniţierea devine imposibilă. Iniţierea este posibilă doar atunci când tu te afli pe un nivel inferior - eşti umil, receptiv, deschis - când discipolul este feminin, pasiv, când devine ca un pântec, când este capabil de a primi. În iniţiere maestrul este factorul masculin.

Acest secret al iniţierii este acum complet pierdut, deoarece cu cât suntem mai educaţi, mai civilizaţi, mai cultivaţi, cu atât mai egoişti devenim. Iar în zilele noastre iniţierea a devenit aproape imposibilă. Aceasta a fost mereu foarte dificilă, dar acum este imposibilă.

Iniţierea este un transfer al energiei interne, al energiei actuale şi maestrul poate intra în tine şi te poate transforma dacă eşti pregătit şi deschis. Dar pentru aceasta este nevoie de o profundă încredere - mai multă încredere decât este nevoie în iubire - deoarece tu nu ştii ce se va întâmpla. Te afli complet în întuneric.

Doar maestrul ştie ce se va întâmpla şi ce anume va face. El cunoaşte; tu nu poţi cunoaşte. Şi sunt lucruri care nu se pot spune în legătură cu ceea ce se va întâmpla, deoarece mintea umană va crea multe probleme. Una este următoarea: dacă se spune ceva înainte de a se întâmpla, acest lucru va schimba întâmplarea care trebuia să urmeze. Nu se poate spune.

Deci suni multe lucruri pe care maestrul nu le poate spune. El ţi le poate face, dar nu ţi le poate destăinui. Această acţiune este iniţierea. El pătrunde în tine - în corpul tău, în mintea ta. El te curăţă, te schimbă. Singurul lucru de care este nevoie este încrederea ta totală, deoarece fără aceasta nu va exista nici un fel de deschidere, de receptivitate şi el nu poate pătrunde în tine - uşile tale sunt închise.

Tu eşti mereu într-o continuă apărare. Viaţa este o luptă - o luptă pentru supravieţuire. Această luptă te face să te închizi. Tu te temi, eşti închis, îţi este teamă să fii vulnerabil. Cineva poate pătrunde în tine şi poate face ceva acolo. Atunci te închizi, te contracţi şi te aperi. În iniţiere va trebui să renunţi la această apărare;

această armură va trebui aruncată. Tu devii vulnerabil şi atunci maestrul poate pătrunde în tine.

De exemplu, este la fel ca un act de iubire. Poţi viola o femeie, dar nu poţi viola un discipol. Violul unei femei este un lucru trupesc şi corpul poate fi violat fără nici un fel de aprobare. Poţi face sex şi fără consimţământul femeii. Acesta este un lucru forţat. Corpul este material şi poate fi forţat.

Maestrul pătrunde în spiritul tău şi nu în corp. Iar până când discipolul nu este deschis şi receptiv, intrarea nu este posibilă. Un discipol nu poate fi violat, deoarece aici nu mai este vorba despre un lucru trupesc. Aici este vorba despre spirit iar pe acesta nu îl poţi viola. Faţă de el nu este posibilă nici un fel de violenţă.

Deci, când un discipol este pregătit şi deschis, exact ca o femeie iubitoare deschisă şi receptivă, relaxată, doar atunci poate maestrul pătrunde şi poate lucra în interior. Şi doar în câteva clipe se pot efectua secole de muncă. Dar atunci trebuie să fii vulnerabil, total încrezător. Tu nu ştii ce se va întâmpla şi ce va face el în interiorul tău.

O femeie se teme deoarece actul sexual este pentru ea o călătorie în necunoscut. Până când nu iubeşte acel bărbat, până când nu este pregătită să sufere, să care povara unui copil timp de nouă luni, până când ea nu iubeşte profund, până atunci ea nu va lăsa un bărbat să intre în corpul ei - deoarece aici nu este vorba doar de corpul ei, ci întreaga ei viaţă. Când ea iubeşte profund, atunci este pregătită să se sacrifice. Şi este ceva beatific să te poţi sacrifica în iubirea profundă.

Dar problema cu dicipolul este mai profundă. Aici nu mai este vorba doar de o naştere fizică, aici apare chiar naşterea sa. El însuşi se va renaşte. Într-un anumit sens, va muri şi se va naşte. Aşa ceva este posibil dacă maestrul pătrunde în el, dar maestrul nu poate forţa intrarea. Acolo nu poate exista nici un fel de violenţă, discipolul îl poate doar invita.

Şi aceasta este problema - o foarte mare problemă în practica spirituală şi a iniţierii - deoarece el sau ea se apără şi începe, să creeze în jurul său din ce în ce mai multe fortăreţe. El se va comporta cu maestrul său la fel cum s-ar comporta cu un om obişnuit; acolo încă lucrează acelaşi mecanism de apărare. Astfel timpul este pierdut fără rost, este irosită energia şi este amânat ceea ce se poate întâmpla în chiar acest moment. Dar asta este ceva natural şi au fost cazuri când discipolii nu au reuşit să facă nimic chiar dacă s-au aflat lângă mari maeştri.

Ananda, unul din marii discipoli ai lui Buddha şi cel mai apropiat, nu a putut să atingă eliberarea în timpul când a trăit Buddha. Buddha a stat cu Ananda timp de 40 de ani şi totuşi acesta nu s-a putut realiza. Însă mulţi alţi discipoli, care au venit după el, au atins eliberarea. El dormea cu Buddha în aceeaşi cameră, el mergea cu acesta peste tot. El era ca o umbră a sa şi cunoştea atât de multe lucruri despre el pe care nici Buddha însuşi nu le ştia.

Dar cu toate acestea nu a putut să se realizeze; el a rămas acelaşi. Iar bariera era doar una singură: aceea că era vărul mai mare al lui Buddha.Acest lucru a creat ego-ul.

Buddha a murit... şi atunci s-a strâns un consiliu care să scrie tot ceea ce a vorbit el. Trebuia efectuate aceste scrieri, deoarece mulţi din cei care au stat lângă el nu vor mai fi şi nu trebuia pierdut nimic, trebuia să se înregistreze.Dar cei din consiliu nu l-au primit acolo şi pe Ananda, deşi el era cel care cunoştea cele mai mari experienţe ale sale, îi cunoştea întreaga viaţă. Cunoştea totul despre Buddha; nimeni nu cunoştea mai mult decât el.

Dar consiliul a decis ca Ananda să nu fie primit, deoarece el nu era încă iluminat. El nu putea contribui la înregistrarea vorbelor lui Buddha, deoarece un ignorant nu putea fi crezut. El poate că nu vroia să păcălească, dar un ignorant păcăleşte chiar fără să vrea. El poate gândi că s-a întâmplat ceva şi poate că acesta relatează faptul chiar aşa cum s-a întâmplat, dar totuşi este un om neiluminat. Nu putea fi crezut ceea ce a auzit şi a văzut în somnul său - deci cei iluminaţi au permis intrarea doar acelora care erau treziţi.

Ananda plângea afară, chiar în faţa uşilor. Uşa s-a închis şi el a rămas afară plângând şi suferind o zi şi o noapte. Ei nu i-au permis intrarea. Timp de 24 de ore el a plâns şi a suferit şi, deodată, şi-a dat seama care a fost bariera - de ce nu a putut el să devină iluminat în timpul vieţii Iui Buddha.

Atunci a început să îşi amintească trecutul. A stat 40 de ani cu Buddha! Şi-a adus aminte de ziua în care a venit la Buddha şi i-a cerut iniţierea. Dar atunci el a pus o condiţie şi de aceea a pierdut toată iniţierea. El nu a putut fi iniţiat deoarece a pus o condiţie.

Şi-a amintit de ziua în care a venit la Buddha: "Am venit să fiu un discipol al tău. Odată ce devin discipol tu vei fi stăpânul şi eu voi urma tot ce vei spune, va trebui să mă supun. Dar acum eu sunt vărul tău mai mare şi eu îţi pot da ordine. Încă nu eşti maestrul meu, iar eu nu-ţi sunt discipol. Când voi fi iniţiat, tu vei fi maestrul şi eu discipolul. Atunci nu voi mai putea spune nimic, aşa că înainte de a deveni discipol am să îţi pun trei condiţii. Aprobă-mi aceste trei condiţii şi apoi iniţiază-mă."

Condiţiile nu erau foarte importante, dar o condiţie este tot o condiţie şi atunci nu vei putea să te abandonezi în totalitate. Erau nişte condiţii foarte mărunte şi erau chiar făcute din dragoste. A spus: "Prima, va trebui să fiu mereu lângă tine. Tu nu poţi să îmi spui să plec de lângă tine. Cât timp trăiesc voi fi umbra ta; nu îmi poţi ordona să plec. Promite-mi asta acum, deoarece mai târziu când voi deveni discipol dacă îmi ordoni aşa ceva, va trebui să te ascult. Acum însă este o promisiune dată unui frate mai mare - că voi fi mereu lângă tine. Tu nu îmi poţi spune să plec. Eu voi fi umbra ta şi voi dormi chiar în camera în care dormi tu."

"A doua, oricând voi spune: «Întâlneşte-l pe acest om» - tu va trebui să îl întâlneşti. Chiar dacă ai un motiv pentru care să nu vrei să îl întâlneşti, va trebui să mă asculţi. Dacă vreau ca cineva să primească *darshan* de la tine - prezenţa spirituală - tu va trebui să i-o dai.

"Şi al treilea lucru, dacă spun că cineva trebuie să fie iniţiat, tu nu mă poţi refuza. Promite-mi că vei face aceste trei lucruri şi apoi iniţiază-mă. După asta nu voi mai întreba nimic, deoarece atunci voi fi un discipol."

Când şi-a amintit acest lucru în timp ce plângea în faţa uşilor de la camera consiliului, a devenit brusc conştient că acolo nu a existat nici un fel de iniţiere, deoarece el nu a fost receptiv. Buddha a fost de cord şi a respectat aceste trei condiţii întreaga viaţă. Dar Ananda a pierdut totul chiar fiind cel mai apropiat de Buddha.

Iar în momentul în care a realizat acest lucru, a devenit iluminat. Ceea ce nu s-a putut întâmpla în timpul vieţii lui Buddha, s-a întâmplat când acesta nu mai era - el s-a abandonat, s-a dăruit.

Dacă există dăruire, abandonare, atunci maestrul chiar dacă nu mai există în planul fizic te poate ajuta. Dacă nu există dăruire, atunci chiar şi un maestru prezent lângă tine nu poate să te ajute cu nimic. Deci, în iniţiere, în orice fel de iniţiere este necesară abandonarea, dăruirea totală.

Iniţierea prin mantra înseamnă că, atunci când te-ai abandonat, maestrul va pătrunde în tine - în corpul tău, în mintea ta, în spiritul tău. El va intra în tine ca să găsească un sunet potrivit ţie, astfel ca ori de câte ori vei incanta acel sunet să devii un om diferit într-o dimensiune diferită.

O mantra nu poate fi dăruită decât atunci când te-ai predat în totalitate, deoarece dăruirea unei mantre presupune deja ca maestrul să fi intrat în tine şi să fi fi simţit o profundă armonie, muzica interioară a fiinţei tale. Şi atunci el îţi va da un sunet care este potrivit cu muzica ta interioară. În momentul în care incantezi acel sunet, tu pătrunzi în lumea muzicii tale interioare, în armonia interioară.

Acel sunet este doar o cheie şi o cheie nu poate fi dată decât unuia care cunoaşte la ce lacăt se potriveşte. Deci eu nu pot să îţi dau o cheie decât dacă ajung să îţi cunosc lacătul - deoarece o cheie nu are folos decât atunci când poate descuia ceva. Aici nu se poate folosi orice fel de cheie şi fiecare are propriul său lacăt - tu ai nevoie de o anumită cheie. De aceea, mantrele trebuiesc ţinute secrete.

Dacă dai mantra ta altcuiva, acela poate experimenta cu ea, dar acea cheie nu se va potrivi cu lacătul său. Şi uneori, dacă forţezi o cheie într-un lacăt nepotrivit, poţi distruge lacătul, îl poţi strica. Îl poţi strica atât de tare încât să nu mai poată fi folosit nici chiar atunci când se va găsi cheia potrivita lui. De aceea mantrele trebuiesc ţinute absolut secrete. Ele nu trebuiesc spuse nimănui; aceasta este o promisiune pe care o faci. Maestrul îţi dă o cheie şi aceasta este doar pentru tine. Tu nu poţi să o distribui în toate părţile - aceasta va fi chiar dăunătoare pentru unii.

Ţie ţi se va permite să dai chei doar atunci când este descuiat lacătul tău. Dar atunci tu nu vei da această cheie oricui. Atunci vei deveni capabil să pătrunzi în altcineva.

Atunci vei deveni capabil să simţi lacătul şi să poţi crea o cheie pentru acel lacăt.

Cheia este întotdeauna creată de maestru. Dacă există o mulţime de chei, asta nu însemnă că toate sunt la fel - un ignorant va crede acest lucru. Acolo pot exista diferenţe foarte minore, aproape neobservabile. De exemplu, *aum*. Chiar aceste trei sunete: 'A-U-M'. Dacă accentul se pune pe ‘U’, atunci aceasta este o cheie. Dacă accentul se pune pe ‘M’, este deja o cheie diferită. Dacă se pune pe ‘A’, iarăşi este o

cheie complet diferită de celelalte; aceasta va deschide alte lacăte. Acesta este motivul pentru care se pune atât de mult accent pe faptul ca o mantra să fie rostită la fel cum este ea dată de maestru.

Deci maestrul îţi şopteşte mantra la ureche; el o incantează exact aşa cum trebuie ea folosită. Ţi-o şopteşte la ureche şi tu trebuie să devii atât de atent încât întreaga ta conştiinţă trebuie să se îndrepte spre ureche. El o rosteşte şi aceasta intră în tine. Acum va trebui să îţi aminteşti exact aşa cum este - trebuie să îţi aminteşti folosinţa ei corectă. De aceea, cei care sunt iniţiaţi trebuiesc să ţină secrete mantrele lor; nu trebuie să le facă publice. Ele sunt periculoase şi dacă eşti iniţiat ştii acest lucru. Dacă un maestru ţi-a dat cu adevărat o cheie, atunci vei cunoaşte acest fapt. Tu vei păstra ceea ce ai ca pe cea mai preţioasă comoară din lume; nu o poţi da nimănui. Acest lucru poate fi periculos pentru alţii şi poate fi dăunător chiar şi pentru tine - din mai multe motive.

În primul rând, încalci o promisiune şi atunci când nu îţi ţii promisiunea, contactul tău cu maestrul este întrerupt. Tu nu te vei mai putea afla în contact cu el. Dacă este ţinută promisiunea, atunci acest contact există permanent.

În al doilea rând, dacă dai mantra cuiva şi dacă vorbeşti despre ea, aceasta va apărea la suprafaţa minţii. Rădăcinile ei adânci sunt rupte şi devine doar o bârfă.

În al treilea rând, dacă poţi ţine ceva secret, cu cât ţii acel ceva mai secret, cu atât mai mult va pătrunde în interior. Aceasta va pătrunde adânc în interior.

Se spune că atunci când Marpa a primit mantra sa de la maestru, i s-a spus: "Trebuie să ţii secret acest lucru."

Atunci maestrul lui Marpa i-a apărut acestuia în vis şi l-a întrebat: "Care este mantra ta?" Marpa şi-a ţinut promisiunea chiar şi în vis, el a refuzat să o divulge. Şi se spune că datorită fricii că va divulga mantra în somn, că poate va fi atât de adormit încât maestrul său îl va păcăli şi îl va face să spună mantra, el a încetat să mai doarmă. Nu mai dormea!

El nu mai dormise de şapte sau opt nopţi şi maestrul l-a întrebat: "De ce nu mai dormi? Eu am văzut că nu mai dormi deloc, deci ce s-a întâmplat?"

Marpa a spus: "Tu vrei să mă păcăleşti. Ai venit într-un vis şi mi-ai cerut mantra. Dar eu nu ţi-o pot spune nici măcar ţie. Odată ce am făcut această promisiune, nu voi divulga nimic nici chiar în vis. Am început să mă tem. În somn, cine ştie! Poate că într-o zi uit."

Dacă eşti atât de atent în păstrarea promisiunii încât îţi aminteşti de asta chiar şi în vise, atunci aceasta pătrunde în adâncul tău. Aceasta pătrunde în tărâmurile interioare.

Şi cu cât pătrunde mai adânc, cu atât va deveni o cheie mai potrivită ţie - deoarece lacătul este în stratul cel mai interior. Încearcă cu orice. Dacă poţi menţine un secret, acesta va pătrunde în adâncul tău. Dacă nu poţi ţine un secret, acesta va ieşi afară.

De ce vrei să spui ceva anume cuiva? De ce bârfeşti? De fapt atunci, când vorbeşti despre ceva te eliberezi, te simţi despovărat, uşurat. Odată ce o spui eşti eliberat de ea; aceasta iese afară.

Psihanaliza nu înseamnă decât următorul lucru: psihanalistul ascultă şi pacientul vorbeşte. Acest lucru îl ajută pe pacient - deoarece cu cât vorbeşte mai mult despre conflictele sale interioare, despre problemele sale, cu atât mai mult este eliberat de ele. Când menţii un secret se întâmplă invers. Nu ţi se permite să vorbeşti niciodată despre asta. Aceasta va pătrunde adânc, adânc şi într-o bună zi va ajunge la lacăt.

3. În ceea ce priveşte tehnicile de meditaţie bazate pe sunete, te rog să explici diferenţa dintre muzica haotică folosită în Meditaţia Dinamică şi muzica rock occidentală.

Mintea omului se află în haos. Acest haos trebuie să fie aruncat afară, trebuie exprimat. Muzica haotică poate să fie de ajutor pentru asta - deci dacă meditezi şi în jurul tău este un dans sau o muzică haotică, aceasta te va ajuta să îţi arunci afară haosul interior. Tu vei curge, vei pluti în ea şi nu-ţi va fi frică să te exprimi. Iar această muzică haotică va lovi în mintea ta haotică şi o va scoate afară. Aceasta este de ajutor.

Muzica rock, jazz sau altă muzică care este haotică, ajută şi ea la exprimarea unui lucru reprimat - sexualitatea reprimată. Pe mine mă preocupă tot ceea ce ai reprimat. Muzica modernă este preocupată mai mult cu sexualitatea ta reprimată, dar oricum aici este o similaritate: pe mine nu mă preocupă doar sexualitatea reprimată, ci sunt interesat de toate reprimările - sexuale sau nesexuale.

Muzica rock sau alt gen de muzică asemănătoare este foarte influentă în Occident datorită creştinismului. Creştinismul a reprimat sexul timp de 20 de secole. Ei au forţat sexul adânc în interior, astfel încât orice om a devenit un pervers în interiorul său. Deci, Occidentul a trebuie să se elibereze de greşeala pe care creştinismul a facut-o cu omul, cu mintea sa, prin muzică, prin dans, prin pictură haotică, prin poezie haotică - asta în orice dimensiune.

În Occident, mintea trebuie să fie complet eliberată de toate aceste lungi secole de represiune. Tot ceea ce este influenţabil în ziua de astăzi este haotic. Iar sexul nu este singurul lucru, ci mai sunt şi altele. Sexul este un aspect fundamental, este foarte important, dar mai sunt şi altele: furia este reprimată, tristeţea este reprimată, chiar şi fericirea este reprimată.

Omul, aşa cum este el, este o fiinţă reprimată. Lui nu i se permite să facă nimic, ci doar trebuie să urmeze nişte reguli. Nu este un agent liber, ci este un sclav şi întreaga societate este doar o închisoare uriaşă. Zidurile acesteia sunt însă foarte subtile - sunt nişte ziduri din sticlă, sunt transparente. Tu nu le poţi vedea, dar acestea există peste tot. Moralitatea, religia, cultura, toate acestea sunt nişte ziduri. Fie sunt transparente, tu nu le vezi, dar oricând încerci să le depăşeşti acestea te aruncă înapoi.

Această stare a minţii este nevrotică. Întreaga societate este bolnavă. De aceea eu insist atât de mult asupra meditaţiei haotice. Eliberează-te; uşurează-te de tot ceea ce ţi-a impus societatea. Exprimă-te, despovărează-te, treci printr-o catarsis, printr-o purificare. Muzica ajută.

Odată ce poţi arunca afară tot ceea ce este reprimat în tine, atunci vei deveni din nou natural, vei din nou un copil. Şi odată cu acest copil ţi se deschid multe posibilităţi. Cu tine totul este închis. Doar când devii din nou un copil se pot sublima energiile tale. Atunci tu eşti pur, inocent şi prin această puritate şi inocenţă este posibilă transformarea.

Energiile pervertite nu pot fi transformate. Pentru asta este nevoie de o energie spontană, naturală. De aceea, insist să exprimi ceea ce simţi - deoarece prin asta poţi arunca societatea din interiorul tău. Societatea a pătruns foarte adânc în tine. Tu nu mai ai loc; ea a pătruns de peste tot. Tu eşti o citadelă în care societatea a pătruns peste tot. Poliţia, preoţii, toţi au făcut orice ca să poată face din tine un sclav. Tu nu eşti liber şi omul poate atinge beatitudinea doar atunci când devine complet liber.

Pentru ca să poţi deveni total liber trebuie să arunci din tine întreaga societate, dar prin aceasta nu înseamnă să devii antisocial. Odată ce arunci societatea afară, odată ce devii conştient de pura libertate interioară, vei putea trăi în societate; nu este nici o nevoie să fii contra ei. Atunci însă ea nu mai poate intra în tine. Tu poţi să te mişti în ea, poţi acţiona în ea, dar atunci totul nu va deveni decât o piesă de teatru în care ai doar un rol. Acum societatea nu te mai poate ucide, nu te mai poate face un sclav: acţionezi în cunoştinţă de cauză.

Cei care devin antisociali doar arată pur şi simplu că încă mai sunt legaţi de societate. Toate mişcările antisociale din Occident nu sunt revoluţionare, ci sunt reacţionare. Tu reacţionezi faţă de aceeaşi societate, tu eşti legat de aceeaşi societate doar că în sens invers. Acum doar stai pe cap, asta este tot. Tu faci *shirshasana* - postura stând pe cap - dar eşti aceeaşi persoană. Tu acum doar acţionezi invers decât insistă societatea, faci exact contrariul - dar totuşi urmezi societatea. O asemenea reacţie nu este de nici un fel de ajutor.

Dacă eşti "anti" nu vei trece niciodată dincolo de societate, ci vei fi mereu o parte a ei. Dacă societatea moare şi tu vei muri. Gândeşte-te la ceea ce se vorbeşte acum în Occident despre stabiliment - consolidarea societăţii - şi la societăţile alternative ale hipioţilor, ypioţilor sau ale altora. Acestea există ca o parte a acestui stabiliment. Dacă stabilimentul este dizolvat, atunci aceştia nu se vor mai afla nicăieri. Ei nu pot exista de unii singuri; ei nu sunt decât o reacţie.

Nu se poate crea de la sine o societate de hipioţi. Aceştia nu pot exista decât ca o societate alternativă împreună cu stabilimentul - este doar o reacţie. Ei nu pot exista independenţi. Deci, oricât de mult ar crede ei că sunt independenţi, ei nu sunt. Stabilimentul este sursa lor, viaţa lor. Odată ce stabilimentul nu mai există, ei nu vor mai avea ce să facă. Orice fac ei este dictat de stabiliment. Ei merg împotriva acestuia, dar direcţiile, instrucţiile sunt date tot de stabiliment.

Dacă stabilimentul spune că este moral să ai părul scurt, atunci tu îl poţi purta lung. Dar dacă acolo nu există nici un fel de stabiliment, atunci ce mai faci? Dacă stabilimentul spune curăţenie, tu poţi să fii murdar. Dar dacă nu există nici un stabiliment şi nu se dă nici un fel de importanţă curăţeniei, atunci nu mai poţi face

nimic. Dacă stabilimentul spune una, tu poţi face alta - exact invers - dar totuşi eşti dependent de deciziile stabilimentului.

Deci, cei care sunt antisociali nu sunt revoluţionari. Ei sunt nişte reacţionari, sunt o parte şi un produs al aceleaşi societăţi - ei sunt doar cei care s-au ridicat împotriva ei şi atât.

Un yoghin, un sannyasin nu este antisocial, ci el se află dincolo de societate. El nu este împotriva stabilimentului - el nu este nici pentru şi nici împotriva acestuia - doar nu îl ia în serios. El ştie că totul nu este decât o joacă, o piesă; el se mişcă la fel ca un actor. Iar dacă te poţi mişca în societate ca un actor pe scenă, aceasta nu te va mai atinge niciodată; tu rămâi dincolo de ea. Deci nu fii nici împotriva ei şi nici pentru ea.

Dar cum o poţi face? O poţi face doar atunci când ai aruncat din tine societatea. Dacă aceasta însă există, atunci tu nu ai decât două posibilităţi: să o urmezi sau să fii împotriva ei. Dar atunci eşti legat de ea; tu te afli în sclavie. Mai întâi trebuie să te cureţi de această societate şi atunci pentru prima dată tu devii un individual. Acum tu nu exişti, tu eşti doar o unitate a societăţii.

Când societatea este aruncată, când întreaga sa prezenţă este dizolvată, atunci eşti din nou aruncat în copilăria ta: ai devenit inocent. Iar această inocenţă este mult mai profundă decât cea pe care o are orice copil, deoarece acum cunoşti căderea şi ai reuşit să te ridici. Este o reînviere. Tu ai trecut prin nişte, experienţe, ai cunoscut tot ceea ce era un non-sens. Acum eşti din nou pur. Această puritate devine templul pentru divin.

Odată ce poţi arunca societatea din tine fără să îţi pară rău, fără să devii în favoarea sau împotriva unui lucru, fără să fii implicat în nici un fel de reacţie...dacă poţi pur şi simplu să arunci societatea din tine, atunci Divinul poate pătrunde în tine.

Când societatea este înăuntru, Divinul rămâne afară; când societatea este afară, Divinul poate intra - deoarece Divinul înseamnă Existenţă. Societatea este ceva uman, este un fenomen local. Existenţa este infinită. Aceasta nu este preocupată de om, de religie, de tradiţie, ci se preocupă doar de rădăcinile fiinţei. Omul trebuie să fie mai presus de societate şi nu împotriva ei, ţine minte acest lucru. Şi această meditaţie haotică te ajută. Este o catarsis,o purificare.

29. METODE PENTRU ELIMINAREA MINŢII

26.1.1973, Bombay

SUTRE:

42. Intonează cu voce tare un sunet, apoi din ce în ce mai puţin audibil până când sentimentul se adânceşte în această armonie tăcută.

43. Având gura întredeschisă, focalizează-ţi mintea în mijlocul limbii. Sau, când respiraţia pătrunde uşor înăuntru, simte sunetul 'HH'.

44. Centrează-te pe sunetul 'AUM' fără nici un 'A' sau 'M'.

Tantra divide viaţa în două dimensiuni: *samsara* - lumea sau ceea ce este şi *moksha* - finalul sau ceea ce poate fi, nemanifestatul care poate deveni manifestat. Dar între acestea două nu există nici un fel de contradicţie. Nemanifestatul este aici şi acum, chiar în lume - bineînţeles că tu nu îl cunoşti, dar asta, nu înseamnă că este neexistent. Finalul şi imediatul nu sunt două lucruri separate, ci două dimensiuni ale aceleiaşi existenţe.

Deci pentru tantra nu există nici un fel de contradicţie, nici o dualitate. Unul apare ca fiind doi datorită limitărilor noastre; deoarece noi nu putem vedea întregul. În momentul în care vedem întregul, unul va apare ca unu. Diviziunea nu există în realitate, ci doar în cunoaşterea noastră limitată. Ceea ce cunoaştem este *samsara* - lumea; şi ceea ce este necunoscut, dar care poate fi cunoscut, este *moksha* - transcendentalul, finalul, absolutul.

În alte tradiţii există întotdeauna un conflict între acestea două pentru tantra nu există nici un conflict. Acest lucru trebuie foarte bine înţeles. Altminteri nu vei fi capabil să înţelegi punctul de vedere existent în tantra. Şi oricare ar fi crezul tău, acesta este o dualitate. Ori că eşti creştin, musulman, hindus, jainist, credinţa ta este dual㠹 se află în conflict. Lumea pare a fi ceva împotriva Divinului, iar tu trebuie să lupţi împotriva lumii pentru a atinge Divinul, iată credinţa comună tuturor religiilor, în special a religiilor institutionalizate.

Mintea poate înţelege foarte uşor dualitatea. Mai bine spus, aceasta poate înţelege doar dualitatea, deoarece chiar funcţia minţii este aceea de a divide.

Funcţia minţii este aceea de a împărţi întregul în fragmente.

Mintea lucrează ca o prismă: când o rază de lumină pătrunde în prismă, aceasta este divizată în şapte culori. Mintea este o prismă prin care este divizată realitatea. De aceea, mintea se manifestă prin analize. Ea continuă să dividă şi nu se opreşte decât atunci când nu mai rămâne nimic de divizat. Mintea are o tendinţă de a ajunge la atomic, la diviziunea cea mai mică. Ea va divide la nesfârşit, până când nu mai este posibilă nici o diviziune.

Mintea merge până la fragmentul cel mai minor, iar Realitatea este un întreg şi nu un fragment. Deci, pentru a cunoaşte realul este nevoie de un proces invers: un proces de sinteză şi nu de analiză; un proces care cristalizează şi nu care divide. Este nevoie de un proces al non-minţii.

Tantra neagă divizarea spunând că Întregul este întreg. Partea pe care o cunoaştem noi este lumea, iar partea ascunsă este Divinul, Dumnezeu sau ce nume vrei să îi dai - dar partea ascunsă se află aici şi acum. Tu nu eşti conştient de el, dar acesta este chiar aici şi acum. El există deja. Pentru tine acesta va aparţine viitorului, dar pentru existenţă este chiar aici şi acum. Tu trebuie să mergi spre el; trebuie să obţii o atitudine non-mentală prin care să priveşti lucrurile - şi de-abia atunci ţi se va revela. Dimineaţa soarele răsare, dar tu ai ochii închişi. Dimineaţa este aici şi acum, dar nu şi pentru tine. Doar când vei deschide ochii acesta va deveni un fapt real pentru tine.

În Existenţă, dimineaţa există, dar nu şi pentru tine. Tu eşti închis faţă de ea, aceasta este ascunsă pentru tine. Pentru tine există doar întunericul. Dar dacă îţi deschizi ochii, flecare dimineaţă va deveni şi pentru tine un fapt real.

Tantra spune că lumea este Divină, dar tu eşti orb şi nu vezi. Deci orice cunoşti în orbire este numită lume şi orice este ascuns de orbirea ta este Divinul, iată principiul fundamental: *samsara* este *moksha,* chiar această lume este Divinul, chiar această lume este finalul. Imediatul şi finalul nu sunt două lucruri separate, ci doar unul. Ceea ce este aici şi ceea ce este acolo nu este separat, ci este o unicitate. Datorită acestui principiu multe lucruri au devenit posibile pentru tantra. Unul este următorul: tantra poate accepta tot ce există, iar o profundă acceptare te poate relaxa complet. Nimic altceva nu te poate relaxa.

Când nu există nici o divizare între lumea aceasta şi lumea cealaltă, când transcendentalul este iminent, aici şi acum, când materia este considerată a fi trupul Divinului, atunci nu este nimic negat, nu este nimic condamnat şi tu nu vei mai fi deloc tensionat. Poate că va dura mult timp până să realizezi Divinul, însă tantra spune să nu te grăbeşti. Acesta există deja aici. Este etern aici; când vei deschide ochii, îl vei vedea. Şi orice ai obţine în această lume, va fi doar revelarea Divinului.

Deci, atitudinea creştinismului, şi nu numai a lui, de condamnare, de vinovăţie, este o totală absurditate privitor la sistemul tantric - o minciună - deoarece când condamni ceva devii în interior fragmentat şi divizat. Nu poţi divide lucrurile numai în exterior. Dacă divizi vei fi şi tu divizat. Când spui că această lume este greşită, atunci şi corpul tău va deveni greşit, deoarece el face parte din lume.

Când spui că această lume este o piedică în calea realizării finalului, atunci întreaga ta viaţă va fi condamnată şi te vei simţi vinovat. Nu te vei mai putea bucura, nu vei mai putea trăi, nu vei mai putea râde. Seriozitatea va deveni faţa ta. Nu mai poţi decât să fii serios; nu poţi fi bucuros, nu te mai poţi juca.

Aceasta s-a întâmplat cu orice minte. Fiecare devine serios, mort. Prin seriozitate mintea devine moartă, deoarece nu poate accepta viaţa aşa cum este ea. O neagă şi simte că până când nu face acest lucru, nu va putea să o depăşească.

Deci, cealaltă lume devine idealul, viitorul, dorinţa, iar această lume devine un păcat. Atunci omul începe să se simtă vinovat. Şi orice religie care te face să te simţi vinovat, te face să devii nevrotic. Te înnebuneşte! În acest sens, tantra este singura religie sănătoasă. Şi oricând o religie devine sănătoasă, aceasta devine tantrică. Deci fiecare religie are două aspecte. Primul este aspectul exterior: biserica, instituţia, faţa publică, exotericul. Acest aspect neagă întotdeauna viaţa. Celălat aspect este miezul interior, esotericul - aspect deţinut de orice religie. Iar acesta este mereu tantric - acceptă totul.

Până când nu accepţi în totalitate lumea, nu poţi fi liniştit în interiorul ei. Neacceptarea creează tensiune. Odată ce accepţi totul aşa cum este te vei simţi liniştit aici. Pentru tantra este esenţial următorul lucru: trebuie să te simţi ca acasă. Doar atunci ţi se vor putea deschide noi posibilităţi. Când eşti tensionat, când te simţi vinovat, cum ai putea transcende? Eşti atât de tulburat şi înnebunit în interior, încât nu mai poţi trece mai departe. Eşti angajat aici, eşti hipnotizat şi nu mai poţi trece mai departe.

Pare ceva paradoxal. Cei care sunt împotriva lumii sunt mai mult implicaţi în ea, trebuiesc să fie. Nu poţi pleca de lângă inamicul tău, eşti posedat de acesta. Dacă lumea este inamicul tău, indiferent de ce faci sau de ce anume pretinzi că faci, atunci tu rămâi în lume. Poţi chiar renunţa la ea, dar atitudinea ta va fi tot lumească.

Am văzul un pustnic, unul foarte renumit.... El nu atingea nici un fel de bani şi dacă îi arătai nişte monede, pur şi simplu îşi închidea ochii. Aceasta este o nevroză, acest om este bolnav! Însă oamenii îl apreciau pentru acest lucru. Ei cred că el este un ascet. Se află în lume la fel de mult ca şi ceilalţi oameni. Ce face el? Doar a inversat procesul; acum stă pe cap. Este acelaşi om - acelaşi om care înainte era înnebunit după bani. El s-a gândit mereu să acumuleze, să posede totul. Acum este exact invers, dar în interior este acelaşi. Acum este împotriva banilor, nu îi mai poate atinge nici măcar cu privirea.

De ce această frică? De ce această ură? Ţine minte: oriunde este ură, aceasta este iubirea inversată. Poţi urî un lucru doar dacă l-ai iubit. Ura nu este posibilă decât prin iubire. Poţi fi împotriva unui lucru doar, dacă mai înainte ai fost în favoarea sa, dar atitudinea de bază rămâne aceeaşi: acest om este lacom.

L-am întrebat: “De ce îţi este frică?”

El a răspuns: "Banii sunt piedica. Nu pot atinge divinul decât dacă îmi folosesc voinţa împotriva lăcomiei pentru bani."

Deci acum a apărut o nouă lăcomie. El se află într-o târguială: dacă atinge banii pierde Divinul, însă vrea să atingă divinul, vrea să îl posede şi pentru aceasta trebuie să fie împotriva banilor.

Tantra spune să nu fii în favoarea lumii, să nu fii împotriva lumii, trebuie doar să accepţi ceea ce este. Nu crea probleme. Cum te va ajuta acest lucru? Dacă nu creezi nici o problemă, dacă nu devii extremist - în nici un sens - dacă rămâi pur şi simplu în ea şi o accepţi aşa cum este, atunci întreaga ta energie este eliberată din ea şi se poate duce spre tărâmul ascuns, spre dimensiunea ascunsă.

Acceptarea acestei lumi înseamnă transcenderea ei. Acceptarea totală de aici te va transforma, te va conduce în cealaltă dimensiune, deoarece atunci toată energia ta este eliberată; aceasta nu mai este angajată aici. Tantra crede foarte mult în conceptul de *niyati* - soartă. Tantra spune să consideri această lume ca fiind soarta ta şi să nu îţi faci griji pentru ea. Odată ce o consideri soarta ta, accepţi totul oricum ar fi. Tu nu îţi mai faci griji cum să o schimbi, cum să o transformi conform dorinţei tale. Odată ce o accepţi aşa cum este şi nu te simţi stânjenit faţă de ea, atunci energia ta este eliberată şi aceasta va putea pătrunde în interior.

Aceste tehnici pot fi de ajutor doar printr-o astfel de atitudine; altminteri ele nu vor fi de nici un fel de ajutor. Şi par atât de simple. Dacă le începi direct aşa cum eşti, acestea vor părea foarte simple, dar nu vei reuşi să faci nimic cu ele. Îţi va lipsi esenţa. Acceptarea este esenţa. Odată ce acceptarea se află în fundal aceste metode simple vor face minuni.

42. Intonează cu voce tare un sunet, apoi din ce în ce mai puţin audibil până când sentimentul se adânceşte în această armonie tăcută.

Poţi folosi orice sunet, dar dacă te simţi atras de un anumit sunet, atunci este mai bine, pentru că atunci el nu mai este doar un sunet. Când îl intonezi, îţi induci şi un sentiment interior odată cu el şi încet-încet sunetul va dispare şi acolo va rămâne doar sentimentul.

Sunetul trebuie folosit ca un pasaj care te conduce spre sentiment. Sunetul este mintea şi sentimentul este inima. Mintea trebuie folsită ca un pasaj către inimă. Este dificil să pătrunzi direct în inimă. Datorită faptului că nu am folosit inima timp de multe vieţi, nu ştim cum să ne îndreptăm spre ea. Cum să pătrundem în ea? Uşa pare închisă.

Noi vorbim despre inimă, dar această vorbire se află doar în minte. Noi spunem că iubim cu inima, dar este doar ceva cerebral, mental. Nici măcar nu ştim unde se află inima. Eu nu mă refer la partea fizică, pe aceasta o cunoaştem, însă fizicienii şi medicii vor spune că aceasta este doar un sistem de pompare în care nu există nici o posibilitate de existenţă a iubirii. În ea nu există nimic şi totul nu este decât un mit, o poezie sau un vis.

Însă în sistemul tantric se cunoaşte un centru profund şi ascuns chiar în zona inimii fizice. Acest centru profund nu poate fi atins decât cu ajutorul minţii, deoarece încă ne aflăm în ea. Noi ne aflăm în cap şi orice călătorie interioară trebuie să înceapă din locul în care existăm. Mintea este sunetul. Când se opresc toate sunetele, atunci tu

nu mai ai nici un fel de minte. În tăcere nu există minte - de aceea se pune atât de mult accent pe tăcere, tăcerea este o stare a non-minţii.

În mod norma! noi spunem: "Mintea mea este tăcută." Este absurd, fără sens, deoarece mintea este absenţa tăcerii. Deci nu poţi spune că mintea este tăcută. Dacă mintea există, acolo nu poate fi tăcerea şi când tăcerea există, acolo nu poate fi mintea. Deci nu există o minte tăcută - aşa ceva nu poate exista. Este la fel cum ai spune că cineva este mort-viu. Este ceva fără sens. Dacă este mort, atunci înseamnă că nu este viu. Nu poţi fi mort-viu.

Când tăcerea apare, mintea dispare. Tăcerea intră şi mintea iese; mintea iese şi tăcerea intră. Nu pot exista amândouă simultan. Mintea înseamnă sunete. Dacă sunetul este sistematic, tu eşti sănătos, iar când sunetul este haotic tu devii nebun; dar în ambele cazuri acolo există sunetul şi noi existăm în punctul minţii.

Deci, cum se poate coborî din minte spre acel punct interior al inimii? Foloseşte sunetul, intonează sunetul. Un sunet este deajuns. Dacă în minte sunt mai multe sunete, atunci va fi dificil să le părăseşti. Dacă este un singur sunet, acesta poate fi părăsit foarte uşor. Aşa că mai întâi trebuie să sacrifici mai multe sunete pentru unul singur. Acesta este şi scopul concentrării.

Intonează un sunet. Mai întâi intonează-l audibil şi apoi din ce în ce mai încet, până când nu mai este audibil. Atunci nu îl mai poate auzi nimeni, dar tu îl poţi auzi în interior. Fă-l să devină din ce în ce mai puţin audibil, mai tăcut şi apoi brusc elimină-l. Acolo va apare o explozie a tăcerii - dar sentimentul va rămâne. Acum nu va mai fi nici un gând, ci va rămâne doar sentimentul.

De aceea, este bine să foloseşti un sunet, un nume sau o mantra pentru care simţi ceva. Un hindus simte ceva atunci când foloseşte "Rama". Pentru el acesta nu este doar un cuvânt, acesta nu se află doar în capul său. Vibraţiile ating şi inima sa. Poate că nu este conştient de acest fapt, dar acesta este adânc înrădăcinat în sângele său, în oasele sale. Tradiţia şi timpul şi-au pus amprenta asupra fiinţei sale. Dacă ai fost mereu ataşat de un sunet, acesta este adânc înrădăcinat în tine. Foloseşte-l. El poate fi folosit.

Un creştin poate folosi "Rama", dar acesta va rămâne doar ceva mental şi nu va pătrunde în adâncime. Pentru el este mai bine să folosească "Iisus" sau "Maria" sau altceva. Este foarte uşor să fii influenţat de o idee nouă, dar este foarte dificil de folosit. Tu nu simţi nimic pentru aceasta. Chiar dacă în mintea ta eşti convins că aceasta este bună, această convingere este doar ceva de suprafaţă.

Unul din prietenii mei trăia în Germania. El a trăit acolo 30 de ani şi uitase complet limba maternă - era maharashtrian şi vorbea marathi. Dar o uitase, deoarece vorbise 30 de ani limba germană care devenise aproape la fel ca o limbă maternă. Eu spun aproape la fel, deoarece nici o altă limbă nu poate deveni o limbă maternă. Nu se poate întâmpla aşa ceva, deoarece limba maternă este foarte înrădăcinată în fiinţa fiecăruia. El a uitat-o conştient şi nu mai era capabil să o vorbească sau să o înţeleagă.

L-a un moment dat s-a îmbolnăvit foarte rău şi întreaga sa familie a trebuit să se ducă până la el ca să îl sprijine. Era inconştient, dar avea şi momente de luciditate.

Însă când devenea conştient vorbea germana şi când devenea inconştient începea să mormăie cuvinte în marathi.

Când era conştient nu putea înţelege nimic din această limbă; inconştient nu putea înţelege nimic din germană.

Marathi a rămas adânc înrădăcinată în conştient; ea este limba maternă. Şi nu poţi înlocui limba maternă. Poţi pune peste ea lot felul de lucruri, dar nu o poţi înlocui. Va rămâne înăuntru.

Deci, dacă simţi ceva pentru un anumit sunet este bine să îl foloseşti. Nu folosi un sunet intelectual pentru că nu va fi de nici un ajutor - deoarece sunetul trebuie să fie folosit ca un pasaj ce duce de la minte la inimă. Aşa că foloseşte un sunet pentru care simţi afecţiune, iubire.

Dacă un musulman foloseşte "Rama", acest cuvânt nu înseamnă nimic pentru el. Din acest motiv, cele mai vechi religii din lume - hinduismul şi iudaismul - nu au crezul niciodată în convertire. Acestea sunt cele mai vechi religii, sunt religiile originare din care au evoluat toate celelalte religii şi culte. Creştinismul şi islamismul au izvorât din tradiţia iudaica; budismul, jainismul, sikhismul, sunt evoluate din tradiţia hinduistă. Aceste două religii nu au crezut niciodată în convertire datorită simplului motiv că, un om nu se poate converti decât în mod intelectual şi nu îl poţi converti în inima sa. Poţi converti un creştin la hinduism, poţi converti un hindus la creştinism, dar această convertire va fi doar mentală. Î

Adânc în interior, un hindus rămâne tot un hindus. El se poate duce la biserică şi se poate ruga la Iisus sau la Maria, dar rugăciunea sa rămâne doar în cap. Nu poţi schimba inconştientul. Iar dacă îl hipnotizezi vei afla că a rămas tot hindus.

Hinduşii şi evreii nu au crezut niciodată în convertire pentru simplul motiv că nu poţi schimba religia unui om, deoarece nu poţi să îi schimbi inima şi sentimentele inconştiente. Iar dacă încerci, atunci il vei tulbura, deoarece îi vei impune ceva care rămâne doar la suprafaţă şi astfel îl divizi; Atunci el devine o personalitate fragmentată. Adânc înăuntru rămâne un hindus; la suprafaţă este creştin. El va folosi sunete creştine, mantre care nu vor pătrunde în adâncime şi nu mai poate folosi sunete hinduse care pot pătrunde în adâncime. Astfel i-ai tulburat viaţa.

Deci găseşte un sunet pentru care simţi ceva. Chiar şi numele tău poate fi de ajutor. Dacă nu ai nici un sentiment pentru vreun sunet, atunci poţi folosi numele tău. Există multe cazuri ... Un mistic foarte faimos, Bukkh, a folosit numele său deoarece spunea "Nu cred în nici un Dumnezeu. Nu cunosc nici unul. Există multe nume pe care le-am auzit să le aibă, dar nu am nici o dovadă că acestea sunt adevărate. Iar eu mă caut pe mine însumi, atunci de ce să nu folosesc propriul meu nume?" Şi doar prin folosirea propriului nume se cufunda în tăcere.

Dacă nu iubeşti nimic altceva, atunci îţi poti folosi propriul nume. Dar şi acesta este foarte dificil, deoarece tu eşti foarte, refractar chiar şi faţă de tine, nu simţi nimic, nu ai nici un respect faţă de tine. Poate că alţii sunt respectuoşi faţă de tine, dai tu nu te respecţi deloc.

Deci, primul lucru este să găseşti un sunet carete poate ajuta: de exemplu, numele iubitei sau iubitului. Dacă iubeşti o floare, atunci cuvântul “Trandafir” te va ajuta - poţi folosi orice sunet care te face să te simţi bine atunci când îl foloseşti, când îl rosteşti, când îl auzi.

Dacă nu poţi găsi nici un sunet, atunci vechile tradiţii îţi pot da unele sugestii. “Aum" poate fi folosit; “amin” poate fi folosit; “Maria” poate fi folosit. “Rama" sau numele lui Buddha sau al lui Mahavira sau orice nume care îţi place. Dar acolo trebuie să exisle un sentiment. De aceea, numele maestrului poate fi de ajutor, dar numai dacă simţi ceva pentru el. Sentimentul este esenţial!

Intonează cu voce tare un sunet, apoi din ce în ce mai puţin audibil până când sentimentul se adânceşte în această armonie tăcută. Şi continuă să reduci sunetul. Intonează-1 din ce în ce mai încet astfel ca să ajungi să faci chiar un efort pentru a-l auzi în interior. Continuă să îl reduci şi vei simţi schimbarea. Cu cât sunetul este redus mai mult, cu atât mai mult vei fi plin de sentiment. Când sunetul dispare doar sentimentul rămâne. Acest sentiment nu poate fi denumit. Este o iubire, o iubire profundă, dar care nu este îndreptată spre cineva - aceasta este diferenţa.

Când foloseşti un sunet sau un cuvânt, iubirea este ataşată de o etichetă. Tu spui: “Rama, Rama, Rama....” Ai un sentiment profund faţă de acest cuvânt, dar sentimentul este adresat lui “Rama”. Îndreptat spre “Rama”. Când reduci acest cuvânt, va veni un moment când sunetul va dispare, “Rama” va dispare. Acum doar sentimentul mai rămâne, sentimentul de iubire - nu îndreptat spre Rama, acum nu mai este adresat nimănui. Acolo nu este decât un sentiment de iubire - care nu este îndreptat spre nimeni, nici măcar îndreptat; va predomina decât sentimentul de iubire, ca şi cum ai fi un ocean de iubire.

Când nu este adresat, este din inimă. Iubirea adresată cuiva este din cap; iubirea simplă izvorăşte din inimă. Şi când iubirea este simplă, când nu este adresată, atunci ea devine rugăciune. Dacă este adresată, încă nu este rugăciune; încă mai călătoreşti: De aceea, spun că dacă eşti creştin nu poţi porni ca hindus, ci trebuie să porneşti ca creştin. Dacă eşti musulman nu poţi porni ca creştin, ci trebuie să porneşti ca musulman. Însă cu cât pătrunzi mai în profunzime, cu atât vei fi mai puţin musulman, creştin sau hindus.

Doar începutul va fi hindus, musulman sau creştin. Cu cât vei merge mai spre inimă, cu cât sunetul va dispare mai mult şi va rămâne sentimentul şi nu te vei mai simţi că aparţii unei religii anume. Când sunetul dispare, vei fi doar o fiinţă umană - nici hindus, nici musulman şi nici creştin.

Este la fel ca diferenţa dintre ‘secte’ şi ‘religie’ - sectele sunt mai multe, religia este una singură. Sectele te ajută să începi. Dar dacă crezi că ele sunt sfârşitul, atunci eşti terminat. Ele reprezintă doar începutul. Va trebui să le părăseşti şi să treci mai departe, deoarece începutul nu este şi sfârşitul. La sfârşit te aşteaptă religia; la început este doar o sectă. Foloseşte secta pentru a merge spre religie; foloseşte finitul pentru a merge spre infinit.

Orice sunet poate fi folosit. Găseşte-ţi propriul sunet. Iar când îl intonezi vei simţi dacă simţi sau nu iubire faţă de el - deoarece inima va începe să vibreze. Întregul

tău corp va începe să fie mai sensibil, mai senzitiv. Te vei simţi ca şi cum te-ai cufunda în ceva cald, la fel ca şi cum te-ai afla în poala iubitei sau iubitului: o căldură armonioasă începe să te învăluie. Iar aceasta este o senzaţie fizică şi nu doar ceva mental. Dacă intonezi un sunet pe care îl iubeşti vei simţi o anumită caldură în jurul tău înăuntrul tău. Atunci lumea nu este o lume rece, este caldă.

Dacă ai mers vreodată într-un templu hindus, atunci trebuie să fi auzit de g*arbhagriha* - casa-pântec. Centrul cel mai interior al templului este cunoscut sub numele de *garbha* - pântecul. Poate că nu ştii din ce cauză se numeşte astfel. Când intonezi sunetul templului - fiecare templu are propriul său sunet, propria sa mantra, propria sa *ishta devata*, propria sa mantră care aparţine unei zeităţi protectoare - atunci acolo este creată aceeaşi căldură ca şi în pântecul mamei. De aceea, camera templului este creată la fel ca un pântec de femeie: este rotundă, aproape închisă şi nu are decât o singură deschizătură.

Când creştinii au ajuns pentru prima dată în India şi au văzut aceste temple, ei au simţit că aceste temple nu sunt prea igienice - nu au nici un fel de ventilaţie şi au doar o singură uşă. Însă dacă intonezi sunetul său, acel pântec devine viu. Mai este denumit *garbha*, deoarece acolo te poţi renaşte, acolo poţi deveni un om nou.

Dacă intonezi un sunet pe care îl iubeşti, pentru care simţi ceva, atunci vei crea în jurul tău un sunet-pântec. De aceea este bine să nu practici această metodă sub cerul liber. Tu eşti foarte slab şi nu poţi umple întregul cer cu sunetul tău. Este mai bine să alegi o cameră mică şi este bine ca aceasta să poată vibra la sunetul tău - aceasta te va ajuta. Este foarte bine dacă poţi alege acelaşi loc în fiecare zi. Atunci acesta începe să se încarce. Dacă în fiecare zi este repetat acelaşi sunet, atunci fiecare atom, fiecare parte a camerei va deveni un mediu propice şi benefic pentru tine.

Din acest motiv nu li se permitea intrarea în temple a credincioşilor care aparţin altor religii. În Mecca, nu poate intra nimeni altcineva decât cei care sunt musulmani - şi este foarte bine că este aşa. Nu este nimic rău. Cineva care nu este musulman va pătrunde acolo cu alt sunet şi va tulbura întregul mediu creat. Nu este o insultă faptul că unui musulman nu i se permite intrarea într-un templu hindus. Şi toţi reformatorii sociali care nu cunosc nimic despre temple, religie sau ştiinţa esoterică, continuă să dea tot felul de slogane absurde lipsite de sens prin care nu fac altceva decât să tulbure totul.

Un templu hindus este destinat doar hinduşilor, deoarece acesta este un loc special - este un loc particular. Ei au lucrat timp de milenii întregi ca să îl facă viu şi dacă nu este protejat, poate fi oricând distrus. Iar o asemenea tulburare poate fi foarte gravă. Un templu nu este un loc public. El are un anumit scop pentru anumite persoane; nu este muzeu pentru turişti. De aceea în trecut, vizitatorilor nu li se permitea intrarea în temple. Acum, din nefericire, lucrurile nu mai stau aşa. Nu trebuie permisă intrarea vizitatorilor. Acesta nu este un loc pe care să îl vizitezi ca pe un muzeu. Este un spaţiu creat special şi este plin de anumite vibraţii.

Să presupunem că ai fost născut într-o familie care a iubit şi slăvit numele lui Rama şi vei merge la un templu al său. Atunci când vei intra în acel spaţiu viu chiar dacă nu vrei să incantezi nimic, chiar dacă nu foloseşti mantra sa, tot vei începe să

cânţi întregul spaţiu te împinge să te manifeşti astfel. Toate vibraţiile te vor înconjura şi te vor îmboldi în interior şi vei începe să cânţi. De aceea este bine să foloseşti un loc anume - de exemplu, un templu este foarte bun.

Aceste metode sunt metode de templu. Este bine să mergi într-un templu sau moschee sau biserică. Propria ta casă nu este bună pentru aşa ceva, deoarece prin multitudinea de sunete existente, mediul în care locuieşti a devenit haotic, iar tu nu eşti încă destul de puternic încât să poţi schimba întregul spaţiu cu ajutorul unui singur sunet. Deci, este mai bine să mergi într-un loc potrivit pentru aşa ceva, într-un loc care are un anumit sunet. De asemenea, este bine să mergi în acelaşi loc în fiecare zi.

Vei deveni din ce în ce mai puternic. Vei începe să te cufunzi încet-încet în inimă; vei coborî din minte spre inimă. Atunci vei putea face tehnica oriunde vrei şi întregul cosmos va deveni templul tău. Atunci nu mai există nici o problemă. Dar la început este bine să alegi un loc anume şi este mai bine dacă poţi merge în acel loc în fiecare zi şi la aceeaşi oră - deoarece atunci templul te va aştepta. Când vine timpul potrivit, templul te va aştepta. El este mai receptiv; este fericit că ai venit. Iar ceea ce spun nu este doar ceva simbolic, poţi simţi manifestarea sa chiar în sens fizic.

Este la fel ca atunci când îţi iei masa în fiecare zi la aceeaşi oră. Când vine ora mesei, întregul corp se va simţi înfometat. Corpul are propriul său ceas interior: simte foamea exact la aceeaşi oră. Dacă te duci la culcare la o anumită oră, atunci trupul se va pregăti pentru somn exact la aceeaşi oră. Dacă schimbi zilnic ora de mâncare şi de somn, atunci nu vei face altceva decât să tulburi corpul.

Acum se spune că îţi vei afecta chiar şi vârsta. Dacă îţi schimbi zilnic rutina corpului, atunci dacă ai fi putut trăi 80 de ani, nu vei mai trăi decât 70. Vei pierde zece ani. Iar dacă urmezi mereu ceasul corpului, atunci în loc să trăieşti 80 de ani, vei trăi 90 de ani.

Tot ceea ce te înconjoară are un ceas propriu şi lumea se mişcă într-un timp cosmic. Dacă intri în templu exact la aceeaşi oră din zi, atunci templul te va aştepta, va fi pregătit pentru tine şi tu vei fi pregătit pentru el. Iar din această întâlnire va rezulta ceva magnific.

Sau, îţi poţi crea un colţ în casă, dar atunci acest colţ nu trebuie folosit pentru nimic altceva. Oricare spaţiu are propriile sale vibraţii. Dacă foloseşti acel colţ în scop de afaceri sau dacă joci cărţi, atunci acesta va deveni confuz. Iar astfel de tulburări, astfel de distorsiuni se pot înregistra chiar şi cu aparatele electronice.

Este bine dacă îţi poţi crea în casă un mic colţ privat. Însă dacă poţi să mergi la un templu, atunci acesta este primul lucru care trebuie încercat. Dar nu îl folosi pentru alt scop. Lasă-l să fie absolut intim şi atunci rezultatele vor apărea imediat.

43. Având gura întredeschisă, focalizează-ţi mintea în mijlocul limbii. Sau, când respiraţia pătrunde tăcută înăuntru, simte sunetul 'HH'.

Mintea poate fi focalizată în orice parte a corpului. În mod normal, noi suntem concentraţi în cap, dar aceasta poate să fie focalizată oriunde. Şi odată cu schimbarea focalizării calităţile devin şi ele diferite. De exemplu, în multe ţări orientale – China, Japonia, Coreea - tradiţia spune că mintea se află în burtă şi nu în cap. Datorită acestui lucru, cei care au crezut că mintea se află în burtă au calităţi diferite ale minţii. Tu nu poţi avea aceste calităţi, deoarece crezi că mintea se află în cap.

De fapt, mintea nu se află nicăieri. Creierul se află în cap; mintea nu este acolo. "Mintea" înseamnă focalizarea ta. O poţi focaliza oriunde, însă odată focalizată este greu de urnit din acel punct.

De exemplu, psihologii şi cei care lucrează asupra minţii şi naturii umane spun că, atunci când faci dragoste, mintea trebuie să coboare din cap în zona genitală; altminteri sexul va fi doar o frustrare. Dacă eşti focalizat în cap, nu te poţi bucura total de plăcerea sexuală. Acolo nu va rezulta nici un orgasm, experienţa nu va fi orgasmică. Aceasta nu îţi va da nici o culme. Poţi face copii, dar nu vei cunoaşte cel mai înalt vârf al iubirii.

Tu nu cunoşti acel vârf despre care vorbeşte tantra şi pe care unii artişti l-au sculptat în templul Khajuraho. Ai văzut acest templu? Sau poate că dacă nu l-ai văzut, măcar ai văzut poze cu acele sculpturi. Priveşte feţele acelor sculpturi, la cuplurile care fac dragoste. Feţele lor arată divin. Ei se află în actul sexual, dar feţele lor arată extatice - la fel ca faţa unui buddha. Ce se întâmplă cu ei? Această fuziune nu este cerebrală. Ei nu fac dragoste prin cap; ei nu se gândesc la asta. Au coborât din cap. Focalizarea lor s-a schimbat.

Datorită acestei coborâri, conştiinţa s-a mutat către zona genitală. Mintea nu mai există. Mintea a devenit non-minte. Feţele lor au aceeaşi beatitudine ca faţa unui buddha. Această fuziune amoroasă a devenit meditaţie. De ce? Deoarece s-a schimbat focalizarea. Dacă poţi schimba focalizarea minţii, dacă o poţi face să coboare din cap, atunci capul este relaxat, faţa este relaxată. Atunci toate tensiunile s-au dizolvat. Tu nu mai eşti acolo, ego-ul nu mai este acolo.

De aceea, cu cât o minte devine mai raţională, mai intelectuală, cu atât mai puţin devine capabilă de iubire - deoarece iubirea are nevoie de o altă focalizare. În iubire ai nevoie de o focalizare apropiată de inimă; în sex ai nevoie de o focalizare apropiată de zona genitală. Dacă lucrezi în domeniul matematicii, atunci capul este folositor. Dar iubirea nu este matematică şi cu atât mai puţin sexul. Iar dacă în timp ce faci dragoste continui să te gândeşti la matematică, nu vei face altceva decât să îţi iroseşti energia. Atunci întregul efort depus va fi frustrant.

Dar mintea poate fi transformată. Tantra vorbeşte despre existenţa a şapte centri subtili de energie, iar mintea poate fi mutată în oricare dintre ei. Fiecare centru are o funcţie diferită. Dacă te poţi concentra asupra unui anumit centru, vei deveni un om diferit.

În Japonia, a existat un grup militar, asemănător cu războinicii *kshatriya* din India, cunoscuţi sub numele de samurai. Aceştia erau antrenaţi să devină soldaţi, iar primul lucru care trebuiau să îl facă era să îşi coboare mintea la două degete mai jos de buric. În Japonia, acest centru este numit *hara*. Samuraiul era antrenat să îşi coboare

mintea în *hara*. Şi până când un soldat nu putea să facă acest lucru, lui nu i se permitea intrarea în luptă. Samuraii sunt luptători adevăraţi, nu se pot compara cu nimeni. Un samurai este un oifl diferit, este o fiinţă diferită, deoarece focalizarea sa este diferită.

Ei spun că în luptă nu mai există timp. Mintea are nevoie de timp pentru a funcţiona; ea calculează.

Dacă eşti atacat şi mintea începe să gândească cum să se apere, atunci eşti pierdut. Acolo nu mai există timp. Trebuie să funcţionezi în afara timpului, iar mintea nu poate funcţiona fără timp, are nevoie de timp. Oricât de scurt ar fi acesta, mintea are nevoie de timp.

Mai jos de buric există un centru, *hara*, care funţionează în afara timpului. Dacă focalizarea se face asupra acestui centru şi începi să lupţi, atunci lupta aceasta este intuitivă şi nu intelectuală. Chiar înainte de a ataca, el ştie deja ce vrei să faci. În *hara* există o simţire foarte subtilă. Aceasta nu este o deducere, ci este o telepatie. Înainte de a-1 ataca, înainte de a te gândi să îl ataci, gândul deja a ajuns la samurai. Centrul *hara* este atins şi luptătorul este gata să se apere, să se protejeze.

Problema apare atunci când încep să se lupte doi samurai. Nici unul dintre ei nu poate învinge; aceasta este o problemă.Nici unul nu poate fî declarat învingător.Într-un fel anume este imposibil, deoarece nu îl poţi ataca - el ştie ce vrei să faci chiar înainte de a-l ataca.

Exista un mare matematician indian.... întreaga lume a ştiinţei era uimită, deoarece acesta nu calcula. Îl chema Ramanujam. Ii dădeai o problemă şi el îţi dădea răspunsul imediat. Unul dintre cei mai mari matematicieni englezi, Hardy, a venit să îl viziteze pe Ramanujam. Hardy a trebuit să lucreze la aceeaşi problemă timp de şase ore. Ramanujam a dat răspunsul pe loc. Prin minte nu se poate lucra în acest mod, deoarece ea are nevoie de timp.

El a fost întrebat mereu şi mereu: “Cum faci aşa ceva?” Ramanujam spunea: "Nu ştiu. Mi se dă problema şi îmi apare imediat răspunsul. Acesta vine de undeva de jos. Nu vine din cap.” Venea din hara. El nu era conştient, nu era antrenat, dar acesta este sentimentul meu: poate că într-o viaţă trecută el a fost japonez, deoarece noi în India nu am lucrat mult asupra centrului hara.

Tantra spune să îţi focalizezi mintea asupra unor centri diferiţi şi atunci rezultatele vor fi diferite. Această tehnică se ocupă de focalizarea minţii asupra limbii, în mijlocul limbii. *Având gura întredeschisă* - ca şi cum ai vrea să vorbeşti. Nu închisă, ci întredeschisă; nu la fel ca atunci când vorbeşti, ci la fel ca atunci când ai vrea să începi vorbirea.

Atunci ţine mintea în mijlocul limbii. Vei avea un sentiment foarte ciudat, deoarece limba are un centru chiar în mijlocul ei care îţi controlează gândurile. Dacă devii conştient şi îţi focalizezi minte acolo, acestea se vor opri. Focalizează-te ca şi cum întreaga minte a ajuns în limbă - chiar în mijloc. Lasă gura uşor deschisă la fel ca atunci când ai vrea să vorbeşti şi apoi focalizează-ţi mintea ca şi cum aceasta nu s-ar mai afla în cap. Simte-o că se află în limbă, chiar în mijlocul ei.

Limba este cea care deţine centrul vorbirii, iar gândul înseamnă vorbire. Ce faci atunci când gândeşti? Vorbeşti în interior. Poţi gândi ceva fără să vorbeşti în interior? Eşti singur: nu vorbeşti cu nimeni, doar gândeşti. Ce faci în timp ce gândeşti? Vorbeşti cu tine însuţi. Acolo este implicată limba. Data viitoare când gândeşti, fii conştient: simte-ţi limba. Aceasta vibrează la fel ca şi cum ai vorbi cu cineva. Apoi simte-o iarăşi şi vei putea simţi cum vibraţiile se află chiar în mijlocul ei. Ele răsar din mijloc şi apoi se răspândesc peste tot.

Gândirea înseamnă vorbirea interioară. Dacă îţi poţi aduce întreaga conştiinţă, mintea, în centrul limbii, atunci gândirea se opreşte. Cei care au practicat tăcerea, nu au făcut altceva decât să practice oprirea vorbirii. Dacă opreşti vorbirea exterioară, devii conştient de vorbirea interioară. Iar dacă nu mai vorbeşti deloc timp de o lună, două luni, sau chiar un an, vei simţi limba că vibrează foarte violent. Acum nu simţi aşa ceva, deoarece vorbeşti exterior şi astfel vibraţiile sunt eliberate. Dar chiar şi acum, dacă te opreşti şi devii conştient în timp ce gândeşti, vei putea simţi puţin cum vibrează limba. Opreşte-ţi complet limba şi apoi încearcă să gândeşti - nu vei putea. Opreşte limba complet, ca şi cum ar fi îngheţată, nu îi permite să se mişte. Atunci nu vei mai putea gândi.

Centrul se află chiar în interior - adu-ţi mintea acolo. *Având gura întredeschisă, ţine mintea în mijlocul limbii. Sau, când respiraţia pătrunde tăcută înăuntru, simte sunetul 'HH'.*

În această tehnică există o metodă similară: *Sau, când respiraţia pătrunde tăcută înăuntru, simte sunetul 'HH'.*

În prima parte a tehnicii gândirea se va opri, vei simţi în interior o soliditate - ca şi cum ai fi devenit solid. Când gândurile nu mai există, tu devii nemişcat; gândurile sunt mişcările interioare. Şi când gândurile nu mai sunt acolo, tu devii nemişcat, ai devenit o parte din etern care doar pare că se mişcă dar care este nemişcat, care este veşnic neschimbător.

În starea fără gânduri tu devii parte a eternului, a nemişcatului. Când gândeşti faci parte din mişcare, deoarece natura înseamnă mişcare. Lumea este mişcare şi de aceea noi am denumit-o samsara, roata care se mişcă şi se mişcă şi se mişcă. Lumea este mişcare, iar finalul este nemişcat.

Este la fel ca mişcarea unei roţi: roata se învârte pe ceva care stă nemişcat. O roată se poate învârti doar pentru că în centrul ei se află ceva care nu se mişcă niciodată. Lumea se mişcă şi transcendentalul rămâne nemişcat. Dacă se opresc gândurile te vei cufunda brusc în cealaltă lume. Prin oprirea mişcării interioare, tu devii parte din etern - din ceea pe nu se schimbă niciodată.

Sau, când respiraţia pătrunde tăcută în interior, simte sunetul 'HH' . Deschide puţin gura, ca şi cum ai vrea să vorbeşti, apoi inspiră şi fii atent la sunetul creat prin inspiraţie. Este doar un 'HH' - indiferent că inspiri sau expiri. Dar nu trebuie să faci tu acest sunet, ci doar trebuie să simţi pe limbă inspiraţia. Aceasta este foarte tăcută. Vei simţi 'HH'. Acesta va fi foarte subtil şi nu este audibil. Va trebui să fii foarte atent ca să îl poţi conştientiza. Este foarte important să nu încerci să îl creezi. Sunetul creat de

tine nu va fi de nici un ajutor; doar sunetul natural produs de inspiraţie sau expiraţie te poate ajuta.

Tehnica spune să îl simţi atunci când inspiri şi nu când expiri - deoarece prin expiraţie tu vei ieşi afară odată cu sunetul, iar efortul este depus pentru a intra înăuntru. Deci, în timp ce inspiri ascultă sunetul 'HH'. Continuă să inspiri şi să îl simţi. Mai devreme sau mai târziu, vei simţi că acest sunet nu este creat doar la nivelul limbii, ci este creat şi în gât. Atunci însă este aproape neauzit. Poţi deveni conştient de el printr-o atenţie foarte profundă.

Începe de la limbă şi apoi fii atent; continuă să simţi. Îl vei auzi în gât şi apoi îl vei auzi în inimă. Când acesta a ajuns în inimă, tu ai depăşit mintea. Toate aceste tehnici sunt doar pentru a crea un pod prin care să treci de la gând la non-gând, de la minte la non-minte, de la suprafaţă la centru.

44. Centrează-te pe sunetul 'A-U-M' fară nici un 'A' sau 'M'.

Centrează-te pe sunetul 'A-U-M' - AUM, A-U-M-farâ nici un 'A' sau 'M'. Acolo va rămâne doar 'U'. Aceasta este o tehnică dificilă. Însă în special pentru cei care au un auz foarte fin, ea poate fi de mare ajutor. Muzicienii, poeţii, toţi cei care au auzul sensibil, o pot încerca. Pentru cei care nu au auzul sensibil, aceasta este foarte dificilă.

Va trebui să intonezi *aum* şi va trebui să simţi trei sunete distincte, separate: A-U-M. Acolo sunt trei sunete contopite. Doar o ureche foarte sensibilă poate conştientiza, poate auzi separat A-U-M în timp ce intonează acest sunet. Acesta are trei sunete separate în el - foarte apropiate, dar separate. Dacă nu le poţi auzi separat, atunci tehnica nu poate fi practicată. Va trebui să îţi antrenezi urechile pentru ea.

În Japonia, în special în zen, mai întâi sunt antrenate urechile. Vântul suflă - acesta are un sunet. Maestrul va spune: "Concentrează-te asupra vântului. Simte-i toate nuanţele şi schimbările sale: când vântul este furios, supărat, când este iubitor, când este puternic, când este delicat. Simte nuanţele sunetului. Vântul suflă printre copaci - simte-l. Râul curge - simte nuanţele sale"

Căutătorul va sta luni întregi pe malul râului şi îl va asculta. Acesta are sunete diferite. Totul se schimbă. Când va ploua el va deveni foarte viu, se va umfla, se va mări. Sunetele vor fi diferite. Vara va fi redus la tăcere, va deveni aproape insignifiant, sunetele vor înceta. Dar dacă asculţi atent, vei auzi sunete care în mod normal nu se pot auzi. Tot timpul anului el se schimbă şi tu trebuie să fi conştient.

În cartea lui Hermann Hesse "Siddhartha", Siddhartha trăieşte lângă un barcagiu. Ei sunt singuri: barcagiul, râul şi Siddhartha. Barcagiul este foarte tăcut - el a trăit cu râul întreaga sa viaţă. Era tăcut şi vorbea foarte rar. Ori de câte ori Siddhartha se simţea singur, barcagiul îi spunea să se ducă la râu şi să îl asculte. Este mai bine decât să asculţi vorbe umane.

Şi încet-încet, Siddhartha a început să devină acordat cu râul. A început să îi simtă stările sale schimbătoare. Uneori acesta este prietenos, cânta şi râdea, alteori plânge şi este trist. Apoi, a început să simtă şi diferenţele foarte subtile. Urechea sa s-a acordat pe frecvenţa râului.

Deci, la început poate vei simţi că este dificil, dar continuă. Intonează *aum*, simte A-U-M. În el sunt combinate trei sunete: aum este o sinteză a acestor trei sunete. Când începi să le simţi separate, renunţă la ‘A’ şi la ‘M’. Atunci nu mai poţi spune *aum* – ‘A’ va dispare, ‘M’ va dispare. Acolo rămâne doar ‘U’. De ce? Ce se va întâmpla? Esenţa nu constă în mantră, nici A-U-M şi nici renunţarea. Esenţa este chiar sensibilitatea ta.

Mai întâi, devino sensibil la aceste trei sunete. Este foarte dificil. Dar când devii atât de sensibil încât vei putea să renunţi la ‘A’ şi la ‘M’ astfel încât acolo să nu mai rămână decât sunetul central, atunci în acest efort îţi vei pierde mintea.

Vei fi atât de implicat, atât de atent, atât de sensibil faţă de el, încât vei uita să mai gândeşti. Dacă gândeşti, nu o poţi face.

Aceasta este o cale indirectă de a transcende mintea. Au fost încercate multe moduri asemănătoare şi care par a fi foarte simple. Te poţi întreba: “Ce se poate întâmpla prin astfel de metode simple?” Dar se produc miracole, deoarece este vorba de ceva indirect. Mintea este focalizată pe ceva foarte subtil. Dacă te concentrezi, focalizezi, nu mai poţi gândi; mintea va dispare. Brusc, într-o zi anume vei deveni conştient şi te vei minuna de ceea ce s-a întâmplat.

În zen este folosit koan-ul. Una dintre cele mai faimoase koan-uri este următoarea: “Du-te şi încearcă să asculţi sunetul unei singure mâini. Cu două mâini poţi crea un sunet. Dar încearcă să asculţi sunetul produs de o singură mână.

Un mic băietel servea un maestru zen. El vedea mulţi oameni care veneau la acest maestru. Aceştia veneau, se aplecau la picioarele maestrului şi îi cereau ceva la care să mediteze. El dădea fiecăruia câte un koan. Băieţelul, care avea doar nouă sau zece ani, făcea tot felul de munci. Într-o zi, a devenit foarte serios, şi-a pus capul la picioarele maestrului şi a spus: “Dă-mi şi mie un koan, ceva la care să meditez.”

Maestrul a râs, dar băiatul era foarte serios şi atunci maestrul a spus: “Bine! Încearcă să asculţi sunetul unei singure mâini. Iar după ce l-ai auzit, vino la mine şi spune-mi.”

Băiatul nu a dormit şi a încercat întreaga noapte să audă sunetul. Dimineaţa a venit la maestru şi a spus: “L-am auzit: este sunetul vântului care suflă printre frunzele copacilor.”

Maestrul a zis: “Dar ce treabă are asta cu mâna? Mai du-te şi mai încearcă.” El venea în fiecare zi la mestru, relatându-i experienţele prin care trecea dar maestrul îi spunea mereu: “Nu este nici asta. Du-te şi mai încearcă!” Într-o bună zi el nu a mai venit. Maestrul l-a aşteptat şi apoi a spus unor discipoli să meargă să îl caute să vadă ce s-a întâmplat cu el.

Băiatul stătea sub un copac, era absorbit în el însuşi - un buddha nou-născut. Discipolii s-au întors şi au spus: “Ne este frică să îl deranjăm. Arată ca un buddha nou-născut. Se pare că a auzit sunetul ”

Maestrul a venit la băiat, şi-a pus capul la picioarele sale şi l-a întrebat: “Ai auzit sunetul? Se pare că l-ai auzit.”

Băiatul a spus: “Da, dar este tăcere.”

Ce a făcut acel băiat? Doar şi-a dezvoltat sensibilitatea. El a încercat fiecare sunet, a ascultat atent. Nu mai dormea. I s-a dezvoltat atenţia. Asculta întreaga noapte sunetul unei singure mâini. El nu era axat pe intelect şi de aceea a crezut că poate exista un sunet al unei singure mâini. Dacă ţi se dă şi ţie un astfel de koan, nu îl vei încerca. Vei spune: "Ce prostie mai este şi asta." Nu poate exista un sunet al unei singure mâini."

Dar băiatul a practicat. Maestrul i-a spus că poate exista un asemenea sunet şi atunci a încercat. Era un băiat simplu. Oricând auzea ceva nou, venea şi relata experienţa sa. Dar prin acest proces i s-a dezvoltat sensibilitatea. El a devenit atent, conştient, alert.

A devenit focalizat într-un singur punct. Mintea a dispărut, deoarece maestrul i-a spus: "Dacă te gândeşti la asta, vei pierde. Uneori există şi un sunet al unei singure mâini. Fii foarte atent, astfel ca să nu îl pierzi."

El a încercat şi a încercat.... Nu există, în mod fizic un sunet al unei singure mâini, dar aceasta nu a fost decât o metodă indirectă prin care se putea dezvolta sensibilitatea, prin care se putea crea conştientizarea. Şi, într-o bună zi, totul a dispărut brusc. Era atât de atent încât acolo nu mai exista nimic în afară de atenţie, era atât de senzitiv încât acolo nu mai exista decât senzitivitate, era conştient - nu conştient de ceva, ci doar pur şi simplu conştient! Apoi, a spus: "L-am auzit, dar nu este un sunet. Este tăcerea!" Dar pentru aceasta trebuie să te antrenezi, să fii atent, conştient.

Aceasta este doar o metodă prin care poţi deveni foarte sensibil la toate nuanţele subtile ale sunetului. Pune în practică tehnica şi vei uita de *aum*. Acolo nu va dispare doar 'A' sau doar 'M', ci într-o bună zi vei dispare chiar şi tu, iar atunci nu va mai exista decât tăcerea, starea fără sunete - şi tu vei fi un buddha nou-născut care stă sub copacul iluminării.

30. ABANDONAREA ÎN PLĂCERILE SEXUALE ŞI ABANDONAREA CĂTRE UN MAESTRU

27.1.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Dacă tantra te învaţă să fii la mijloc, atunci care este diferenţa dintre indulgenţă şi reprimare?

2. Există vreo legătură în deschiderea faţă de un maestru şi deschiderea faţă de sex?

1. Noaptea trecută ai discutat despre atitudinea de totală acceptare ca fiind baza întregii practici spirituale tantrice. Dacă îmi aduc eu bine aminte, în altă zi ai spus că tantra ne învaţă să ne aflăm mereu la mijloc, să fim liberi de extreme. În această privinţă, explică-ne cum se poate ajunge să fie înţeleasă diferenţa dintre indulgenţă şi reprimare în viaţa sexuală a omului obişnuit.

Acceptarea totală a vieţii înseamnă să te afli la mijloc. Dacă negi, te îndrepţi spre o extremă. Negarea înseamnă extremă. Dacă negi ceva, o faci pentru altceva; atunci te-ai îndreptat spre extremă. Când cineva neagă sexul, se va îndrepta spre abstinenţă, spre celibat - spre cealaltă extremă. În momentul în care ai negat, ai acceptat calea extremă.

Acceptarea totalităţii te aruncă imediat în centru, în mijloc. Atunci tu nu eşti nici în favoarea şi nici împotriva unui lucru. Tu nu ai ales, ci doar pluteşti în curent. Nu te îndrepţi spre un ţel anume - nu ai nici o alegere. Eşti total relaxat.

Tantra crede într-o profundă acceptare. Atunci când alegi, acolo apare şi ego-ul. Când alegi, apare voinţa. Alege şi te vei împotrivi întregului univers. Când alegi, nu alegi curentul universal: tu eşti izolat, eşti o insulă. Încerci să te împotriveşti întregului flux al vieţii.

Nealegerea înseamnă să nu decizi în ce parte să curgă viaţa. Doar îi permiţi vieţii să se mişte, să te ia cu ea. Dacă ai un ţel fix, atunci va trebui să alegi. Scopul vieţii este scopul tău.

Tu nu eşti împotriva vieţii, pur şi simplu te predai forţei vieţii. Iată ce înţelege tantra printr-o totală acceptare.

Odată ce accepţi viaţa în totalitate, vor începe să apară lucruri noi, deoarece această acceptare te va elibera de ego. Ego-ul este problema, datorită lui creezi tot felul de probleme. În viaţă nu există nici un fel de probleme; existenţa este lipsită de probleme. Tu eşti creatorul problemelor - şi le creezi din orice. Chiar dacă îl întâlneşti pe Dumnezeu vei crea o problemă. Chiar dacă ajungi în paradis tot vei crea probleme - deoarece tu eşti sursa originară a problemelor. Tu nu te vei preda. Acest ego care nu se predă este sursa tuturor belelelor.

Tantra spune că nu este nevoie să ajungi undeva anume, nu este vorba să atingi brahmacharya. Dacă ajungi la abstinenţă fiind împotriva sexului, atunci abstinenţa ta va rămâne tot sexuală. Două extreme, oricât de opuse ar fi, sunt părţi ale unui singur întreg - două aspecte ale aceluiaşi lucru. Dacă îl alegi pe unul, atunci l-ai ales şi pe celălalt. Acum celălalt va fi ascuns, reprimat. Ce înseamnă reprimarea? Alegerea unei extreme în pofida celeilalte, care în mod fundamental face parte din aceasta.

Alegi brahmacharya împotriva sexului, dar ce este această brahmacharya? Este doar reversul energiei sexuale. Ai ales brahmacharya, dar odată cu ea ai ales şi sexul. Acum, brahmacharya se va afla la suprafaţă iar în adâncuri se va afla sexul. Vei fi tulburat - această alegere a ta va crea tulburarea. Poţi alege un singur pol, dar celălalt pol îl va urma automat. Acum eşti împotriva celuilalt pol şi este normal să fii tulburat.

Tantra spune să nu alegi: fii fără alegere. Odată ce înţelegi acest lucru, nu va mai apare niciodată întrebarea despre diferenţa dintre indulgenţă şi reprimare. Atunci nu va mai exista nici reprimare şi nici indulgenţă. Întrebarea apare doar pentru că tu încă mai alegi. Sunt oameni care vin şi îmi spun: "Noi vom accepta viaţa, dar vom mai putea renunţa la sex?" Ei sunt pregătiţi să accepte totul, dar această pregătire este falsă, este superficială. Adânc înăuntru, încă se mai agaţă de extreme.

Ei doresc brahmacharya - celibatul. Nu au reuşit să atingă brahmacharya luptând cu sexul şi atunci vin la mine şi întreabă: "Dacă nu am fost capabili să obţinem aceasta prin luptă, este posibil să o putem obţine prin acceptare?" Mintea lacomă şi apucătoare încă nu i-a părăsit - acolo încă mai există alegerea.

Când ai ceva de realizat, atunci nu poţi accepta totalitatea; acceptarea nu este totală. Nu vei face altceva decât să încerci să practici acceptarea ca pe o tehnică prin care poţi obţine ceva. Iată ce înseamnă acceptare: să părăseşti mintea motivată care caută mereu câte ceva - renunţi la ea! Acum îi permiţi vieţii să se mişte liberă, la fel cum suflă vântul printre frunzele copacilor. Îi permiţi vieţii să fie liberă, să se mişte liberă prin tine - tu nu mai opui nici un fel de rezistenţă. Eşti pregătit să mergi oriunde te va conduce aceasta. Nu mai ai nici un scop. Când îl ai, atunci vei opune rezistenţă vieţii, va trebui să lupţi cu ea.

Dacă un copac are un scop sau o idee anume, atunci nu îi poate permite vântului să sufle liber printre ramurile sale.

Fixează-ţi un scop şi nu vei mai putea accepta viaţa ca pe un prieten. Chiar scopul tău este cel care creează duşmănia. Când aştepţi ceva de la viaţă, atunci nu vei face altceva decât să încerci să te impui şi nu o laşi să îţi apară aşa cum este ea. Tantra spune că lucrurile îţi apar exact atunci când nu te aştepţi la ele, atunci când nu le impui, când nu le doreşti.

Dar aceasta este o consecinţă, nu un rezultat. De asemenea, trebuie să fii foarte conştient de diferenţa dintre ‘consecinţă’ şi ‘rezultat’. Un rezultat este întotdeauna ceva care este dorit în mod conştient; o consecinţă este un produs. De exemplu, dacă îţi spun că prin joacă poţi obţine fericire, atunci tu vei încerca să te joci ca să obţii acest rezultat. Te joci şi aştepţi rezultatul: fericirea. Dar eu îţi spun că aceasta va fi o consecinţă şi nu un rezultat.

Iată ce este consecinţa: când te joci cu adevărat, acolo va apare fericirea. Dacă te gândeşti la fericire, atunci aceasta va fi doar un rezultat; nu se va întâmpla niciodată. Dacă te afli profund implicat în joacă, vei fi fericit. Un rezultat apare dintr-un efort conştient; consecinţa este doar un produs. Dar chiar aşteptarea în sine, efortul conştient, dorinţa pentru fericire nu te va lăsa să te cufunzi în joacă. Dorinţa pentru rezultat va deveni o barieră care va împiedica fericirea să apară.

Fericirea nu este un rezultat, este o consecinţă. Dacă îţi spun că prin iubire vei fi fericit, aceasta va fi o consecinţă şi nu un rezultat. Dacă te gândeşti că pentru a fi fericit trebuie să iubeşti, atunci nu se va întâmpla nimic. Totul va deveni ceva fals, deoarece nu se poate folosi iubirea pentru un rezultat anume. Iubirea se petrece! Ea există fără nici un fel de motivaţie.

Dacă acolo există o motivaţie, aceea nu este iubire. Poate fi orice altceva. Dacă am un motiv anume şi mă gândesc că trebuie să te iubesc pentru a fi fericit, atunci această iubire va fi falsă. Şi pentru că este falsă, fericirea nu va apărea. Dar când te iubesc fără nici un fel de motivaţie, feiricirea va urma ca o umbră.

Tantra spune că aceptarea va fi urmată de transformare, dar să nu faci din acceptare o tehnică pentru transformare. Ea nu este aşa ceva. Nu dori transformarea şi doar atunci va apărea. Dacă o vei dori, atunci chiar dorinţa ta te va împiedica să o ai.

Iar într-o astfel de stare a conştiinţei nu mai poate apărea nici întrebarea despre ce este indulgenţa şi ce este reprimarea.

Această întrebare apare în minte doar pentru că nu eşti pregătit să accepţi întregul. Acceptă-l, consideră că este aceasta o indulgenţă din partea ta şi acceptă. Dacă accepţi te vei afla la mijloc. Sau consideră că este o reprimare şi accept-o. Dacă există acceptare, vei fi aruncat în mijloc. Prin acceptare nu poţi rămâne doar într-o extremă. 'Extrema' înseamnă negarea unui lucru - acceptarea unui lucru şi negarea altuia. În momentul în care accepţi totul eşti aruncat în mijloc, nu vei mai rămâne în extremă.

Aşa că, renunţă la orice înţelegere intelectuală a indulgenţei sau a reprimării. Este un non-sens şi nu te va conduce nicăieri. Doar acceptă, oriunde te-ai afla. Dacă te afli în indulgenţă, accept-o. De ce să îţi fie teamă de ea?

Aici însă apare o problemă. Când te afli în indulgenţă, nu poţi rămâne în ea decât dacă simultan încerci să o transcenzi. Acest lucru îi conferă ego-ului un sentiment de încredere - acum te poţi simţi bine şi mai poţi amâna.
Tu ştii că asta nu va dura la infinit. Simţi: "Astăzi sunt indulgent, dar mâine nu voi mai fi." Acest mâine te ajută să fii astăzi indulgent. Tu simţi: "Astăzi beau sau fumez, dar aceasta nu va dura toată viaţa. Ştiu că este ceva rău, dar mâine nu voi mai face asta."

Această speranţă pentru ziua de mâine te ajută să fii indulgent în momentul prezent, iar acesta este un truc foarte bun. Cei care vor să fie indulgenţi trebuie să aibe idealuri foarte mari. Aceste idealuri sunt cele care îţi dau posibilitatea să fii astfel. Atunci tu nu te mai simţi foarte vinovat faţă de ceea ce faci, deoarece în viitor totul se va rezolva şi va fi bine; ceea ce faci acum este doar ceva momentan. Iată care este trucul minţii. De aceea, cei care sunt indulgenţi vorbesc mereu despre intoleranţă şi se duc la maeştri care sunt împotriva indulgenţei. Iar aici se poate observa o legătură foarte profundă....

Dacă umbli după bogăţii, putere, bani, îi vei slăvi întotdeauna pe cei care sunt împotriva bogăţiilor - pe asceţi. Idealul tău va fi cel care a renunţat la tot. O societate bogată nu îi poate respecta şi slăvi decât pe cei ce au renunţat la bogăţii. Priveşte în jurul tău şi vei vedea peste tot acest lucru. Dacă eşti tolerant faţă de sex, vei respecta pe cineva care a depăşit sexul, pe cineva care a devenit abstinent - îl vei venera. Acesta este idealul tău; el este viitorul tău. Tu gândeşti că în viitor vei deveni la fel ca acest om. Îl vei slăvi.

Iar dacă într-o zi auzi un zvon că acest om este tolerant faţă de sex, atunci respectul pe care îl ai va dispare, iar acest lucru este datorat faptului că nu te poţi respecta pe tine însuţi. Te condamni atât de mult încât dacă afli că maestrul pe care ţi l-ai ales este la fel ca tine, atunci respectul pe care îl aveai pentru el va fi complet pierdut. El trebuie să fie complet altfel decât tine. Atunci el îţi va da speranţe. Atunci el te poate conduce spre extrema cealaltă. Atunci îl poţi urma.

Deci, există întotdeauna o relaţie strânsă între discipoli şi maeştri. Discipolul se va afla la celălalt pol şi doar datorită acestui lucru poate fi un discipol. Dacă eşti obsedat de mâncare, atunci vei respecta doar o persoană care posteşte mereu. El

reprezintă “miracolul.” Tu speri ca într-o zi să ajungi la fel ca el. Este viitorul tău. Tu îl poţi respecta, îl poţi venera. Acela este imaginea sau idealul tău, dar această imagine nu te va schimba deloc. Chiar efortul făcut pentru schimbare, chiar ideea de schimbare este piedica.

Tantra spune să te accepţi oricum ai fi. Nu crea nici un fel de idealuri. Acestea sunt nişte vise - sunt false. Acceptă orice este. Nu categorisi ca bine sau rău, nu încerca să raţionezi sau să te justifici. Trăieşte în prezent. Rămâi cu faptul şi acceptă-l. Este foarte dificil. De ce este dificil? Deoarece când vei accepta tot ce îţi oferă viaţa, ego-ul este împrăştiat, este dizolvat. Atunci ştii că tu nu eşti decât un animal sexual. Înaltul ideal de brahmacharya nu îţi mai poate ajuta ego-ul absolut deloc. Atunci vei şti că eşti animal în proporţie de 99% ... iar restul, acel 1% care rămâne, îl las doar pentru a nu te şoca prea mult.

Când ai idealuri măreţe - Mahavira, Buddha, Krishna, Christos - te simţi 99% divin. Prin graţia lui Dumnezeu vei ajunge mai devreme sau mai târziu să te realizezi. Te simţi fericit aşa cum eşti. Dar asta nu te va ajuta.

Acest lucru te va ajuta doar să amâni problema reală, criza reală şi până când nu vei sta faţă în faţă cu criza în care te afli nu vei putea fi niciodată transformat. Va trebui să treci prin ea; va trebui să o înduri. Doar asumarea realităţii vieţii te va conduce spre adevăr. Ficţiunile nu te vor ajuta.

Oricum ai fi - animal sau orice altceva - este în regulă. Acolo există sexul, furia, lăcomia: bun, acestea există. Acesta este adevărul. Universul ţi s-a arătat în acest mod; te-ai descoperit pe tine în acest mod. Aşa te-a construit viaţa; astfel te conduce viaţa.

Relaxează-te şi permite-i vieţii să te conducă. Care este dificultatea în relaxare? Aceea că dacă te relaxezi nu mai poţi menţine ego-ul. El nu poate fi menţinut decât prin rezistenţă. Când spui nu, ego-ul este fortificat, este întărit. Când spui da, el dispare pur şi simplu.

De aceea este atât de dificil să accepţi totul; este dificil chiar şi faţă de lucruri banale. Noi vrem să spunem nu. Ego-ul. “eu-l’ se simte în apele sale doar atunci când luptă. Dacă lupţi cu cineva, ego-ul se va simţi bine. Dacă lupţi cu tine însuţi, el se va simţi şi mai bine, deoarece când lupţi cu altcineva creezi mai multe probleme în jurul tău. Când lupţi cu tine însuţi nu creezi nici o problemă pentru alţii. Când lupţi cu altcineva, societatea va crea probleme pentru tine. Luptă cu tine însuţi şi întreaga societate te va slăvi şi te va respecta. Este bine deoarece nu mai faci rău altcuiva.

Dacă te lupţi cu tine însuţi nu îţi faci rău decât ţie, dar dacă nu ţi se permite asta atunci vei începe să faci rău altora. Altfel unde s-ar duce energia ta? De aceea, societatea este mereu bucuroasă dacă are în mijlocul ei câţiva idioţi care se rănesc pe ei înşişi. Societatea nu este afectată deoarece violenţa lor este direcţionată în sens invers, ei nu vor face rău altora.

De aceea, noi îi denumim pe aceştia *sadhu* - cei buni. Ei sunt buni deoarece pot face mult rău - şi chiar îl fac - dar nu îl fac decât asupra lor. Sunt nişte sinucigaşi. Un ucigaş poate deveni sinucigaş dacă îndreaptă asupra sa răul pe care vrea să îl facă altora şi atunci societatea este eliberată de încă un criminal. Toţi îl vor respecta, îl vor

aprecia. Dar persoana respectivă rămâne aceeaşi - ea este tot violentă. Acum este violent cu el însuşi; sau rămâne tot lacom, dar vorbeşte despre nelăcomie.

Dar priveşte! Încearcă să înţelegi aceste vorbe despre nelăcomie. Baza lor constă tot în lăcomie. Ei spun că poţi atinge paradisul doar când nu mai eşti lacom. Şi ce poţi obţine în paradis? Tot ceea ce ar dori un om lacom.

Deci, nu mai fi lacom dacă vrei să ajungi în paradis. Dacă nu eşti celibatar nu vei putea ajunge în rai. Şi ce anume vei obţine în rai? Tot ceea ce condamni aici pe pământ. Acolo sunt femei uimitor de frumoase, incomparabile cu cele de pe pământ. Deoarece oricine este frumos pe pământ va deveni în cele din urmă urât - iată despre ce scriu scripturile, *shastra*. Iar femeile din rai nu îmbătrânesc niciodată, rămân fix la vârsta de 16 ani. Deci fii celibatar, abţine-te, fii abstinent aici pe pământ ca să te poţi lăfăi în lumea cealaltă.

Dar ce fel de logică este asta? Motivaţia este aceeaşi. Motivaţia rămâne aceeaşi, doar obiectele se schimbă, secvenţa temporală se schimbă. Tu doar îţi amâni pentru viitor dorinţele pe care le ai. Acesta nu este decât un târg, doar o afacere.

Tantra spune că trebuie să înţelegi întregul sistem de funcţionare al minţii fără să lupţi, ci doar să curgi aşa cum eşti şi să te accepţi. Nouă ne este frică de acceptare, deoarece atunci cum ne vom mai transforma? Tantra spune că acceptarea este transcendere. Ai încercat prin luptă şi nu ai reuşit să te transformi. Priveşte-ţi întreaga viaţă, analizeaz-o şi dacă eşti sincer vei vedea că nu te-ai schimbat absolut deloc. Mergi înapoi în copilărie. Analizează-ţi întreaga viaţă şi vei vedea că - indiferent de ce vorbeşti, de ce faci, de ce gândeşti - viaţa actuală a rămas neschimbată. Şi tu ai luptat mereu. Nu vei reuşi nimic prin luptă.

Acum încearcă tantra. Tantra spune să nu lupţi; nimeni nu se va schimba vreodată prin luptă. Acceptă! Atunci nu va mai exista nici o întrebare despre ce este indulgenţa sau reprimarea. Orice există, acceptă şi curgi odată cu acest curent. Tu îţi dizolvi rezistenţa ego-ului, te relaxezi şi mergi oriunde te conduce ea. Dacă destinul existenţei tale este astfel încât să fii animal, atunci, spune tantra, fii un animal.

Ce şi cum se va întâmpla? Tantra spune că apare transformarea totală - deoarece odată ce accepţi, divizarea interioară se va dizolva şi tu devii unul. Atunci în tine nu vor exista doi - sfântul reprimând animalul şi animalul înlăturându-l mereu pe sfânt. Atunci tu devii unul singur.

Această unicitate îţi va da energie. Toată energia ta este irosită în lupta şi conflictul interior. Acum nu mai există un animal care să fie reprimat şi un sfânt care să fie apreciat. Tu eşti aşa cum eşti. Te-ai acceptat, te-ai relaxat şi astfel energia ta devine una singură. Atunci eşti întreg şi nu mai eşti divizat.

Acest întreg este o transformare alchimică. Prin acest întreg câştigi energie. Acum nu îţi mai iroseşti viaţa. Acolo nu mai există nici un conflict interior; tu eşti liniştit cu tine însuţi. Această energie pe care o câştigi prin neconflict devine conştientizarea ta.

Energia se poate mişca în două dimensiuni. Dacă se îndreaptă spre luptă, atunci o vei irosi. Când este acumulată şi nu mai lupţi, acolo va apare un moment asemănător

cu acela de fierbere a apei; se evaporă. Atunci ea nu mai este lichid, ci devine gaz. Dar ea nu se va transforma la 99° C, ci doar la 100° C.

Acelaşi lucru se întâmplă şi în interior. Tu îţi iroseşti energia în fiecare zi şi punctul de evaporare nu mai apare niciodată. Acesta nu poate apare, deoarece energia nu este acumulată. Ea începe să se acumuleze doar atunci când nu mai există lupta interioară - atunci te simţi din ce în ce mai puternic.

Dar nu ego-ul; acesta se simte puternic doar când luptă. Când acolo nu mai există nici un fel de luptă, ego-ul se simte neputincios. Atunci tu te simţi puternic şi acest "tu" este un lucru total diferit. Până când nu devii întreg nu poţi cunoaşte nimic despre acesta. Ego-ul există doar în fragmentări, în diviziuni. Acest "tu" - sinele sau ceea ce noi numim *atman* - există doar atunci când nu se află nici o luptă, nici o divizare interioară. 'Atman' înseamnă întregul; 'sinele' înseamnă energie nedivizată.

Odată ce această energie este nedivizată, ea începe să se acumuleze. Tu o produci în fiecare zi, energia vieţii este mereu produsă în tine, dar o pierzi mereu prin tot felul de conflicte. Această energie ajunge la un punct în care devine conştientizare - acest lucru se produce în mod automat.

Odată ce ştii cum să fii întreg, vei deveni din ce în ce mai conştient şi atunci nu va fi departe ziua în care energia va fi transformată în conştientizare.

Se vor întâmpla multe lucruri, deoarece atunci energia nu se mai poate îndrepta spre sex. Dacă se poate îndrepta spre o dimensiune mai înaltă, ea nu va mai coborî spre o dimensiune inferioară. Energia ta se îndreaptă în jos deoarece nu există nimic superior în tine. Tu nu ai acel nivel de vibraţie care să o poată sublima şi atunci ea se îndreaptă spre sex. Ea se îndreaptă spre sex şi tu te temi de asta - atunci creezi idealul de brahmacharya şi devii divizat. Astfel pierzi energie.

O experienţă care confirmă aceste lucruri este următoarea: când eşti slăbit te simţi foarte sexual. În termeni biologici acest lucru va părea absolut absurd, deoarece biologia spune că te simţi sexual doar când eşti puternic. Dar nu este aşa. Când eşti slăbit sau bolnav, te simţi mai sexual. Când eşti sănătos şi te simţi bine, nu te vei mai simţi foarte sexual.

Iar calitatea sexului va fi şi ea diferită. Când eşti bolnav, sexualitatea ta va fi un fel de boală prin care se va crea un cerc vicios. Prin sex vei deveni mai slăbit şi cu cât devii mai slăbit, cu atât mai mult te vei simţi sexual. Şi sexul va deveni cerebral, acesta va pătrunde în cap.

Când eşti sănătos, când te simţi bine, când eşti beatific şi relaxat, nu te vei simţi foarte sexual. Atunci chiar dacă apare sexul, acesta nu va mai fi la fel. Va fi o revărsare. Acolo va exista o calitate total diferită. Când sexul este o revărsare, acesta nu va fi decât iubirea care se exprimă bioenergetic. El creează un contact mai profund, o împărtăşire adâncă a iubirii prin bioenergie. El este o parte a iubirii.

Când eşti slab şi sexul nu este o revărsare, atunci aceasta este o violenţă împotriva ta, iar aceasta nu este iubire. O persoană slabă poate face sex, dar sexul său nu este niciodată iubire. Acesta nu este decât un viol. Atunci este creat un cerc vicios: cu cât se va simţi mai slăbit, cu atât se va simţi mai sexual.

Dar de ce se întâmplă asta? Biologia nu are nici o explicaţie. Tantra însă spune că sexul este un antidot împotriva morţii. Pentru societate, sexul înseamnă viaţă. Tu poţi muri, dar viaţa va continua. Deci oricând te simţi slăbit, când simţi că moartea este aproape, atunci sexul va deveni foarte important, deoarece tu poţi muri în orice clipă. Nivelul energiei tale a scăzut. Poţi muri în orice moment şi atunci vei dori sexul astfel ca prin el să poată trăi altcineva. Viaţa trebuie să meargă înainte.

Bătrânii sunt mai sexuali decât tinerii. Este ceva foarte profund. Tinerii sunt mai potenţi, dar nu sunt foarte sexuali; bătrânii nu mai sunt potenţi din punct de vedere energetic, dar sunt mai sexuali - se gândesc mai mult la asta. Dacă putem pătrunde în mintea unui bătrân, vom vedea ce se întâmplă.

În ceea ce priveşte energia, aceasta este foarte scăzută la bătrâni. Dar în ceea ce priveşte sexualitatea - gândul despre sex - ea este mai predominantă la bătrâni decât la tineri. Moartea se apropie, iar sexul este un antidot: acum energia slăbită doreşte să se reproducă. Viaţa trebuie să continue. Viaţa nu este interesată de tine, este interesată doar de ea însuşi. Acesta este un cerc vicios.

Acelaşi lucru se întâmplă şi invers. Dacă energia este abundentă, dacă curgi odată cu energia, atunci sexul devine din ce în ce mai puţin semnificativ şi iubirea devine importantă. Atunci sexul poate apărea doar ca o parte a iubirii, ca o adâncă dăruire, ca o profunda bucurie şi împărtăşire. Cea mai mare împărtăşire şi dăruire poate apare prin bioenergie, deoarece aceasta este forţa vieţii. Celui pe care îl iubeşti vrei să îi dăruieşti ceva. Dăruirea este o parte a iubirii, în iubire dăruieşti. Iar cel mai mare cadou este chiar energia vieţii tale. În iubire, sexul devine un profund dar al bioenergiei, al vieţii. Oferi o parte din tine.

De fapt, în fiecare act sexual tu dăruieşti o parte din tine. Atunci este creat un cerc diferit: cu cât simţi mai multă iubire, cu atât devii mai puternic. Cu cât simţi mai multă iubire, cu atât mai mult vrei să o dăruieşti şi atunci devii din ce în ce mai puternic, deoarece prin iubire ego-ul este dizolvat. În iubire trebuie să curgi odată cu viaţa.

În politică nu trebuie să curgi odată cu viaţa. Ai fi un prost dacă ai face aşa ceva, deoarece acolo trebuie să te împotriveşti vieţii; doar atunci te poţi ridica în politică. Dacă faci afaceri, ai fi un prost dacă ai curge cu viaţa. Atunci trebuie să lupţi, trebuie să fii competitiv, trebuie să fii violent. Şi cu cât vei fi mai violent şi mai brutal, cu atât mai mult vei reuşi. Aceasta este o luptă.

Doar în iubire nu există nici un fel de competiţie, nici un fel de luptă, nici un fel de violenţă. În iubire reuşeşti doar atunci când te predai, când te dăruieşti. Deci, iubirea este singurul lucru antilumesc din lume, este singurul lucru care nu face parte din lume. Iar dacă iubeşti vei deveni întreg, nedivizat; acolo se va acumula din ce în ce mai multă energie. Cu cât va fi mai multă energie, cu atât mai puţin va apare sexualitatea. Şi va veni un moment în care energia va ajunge la un punct în care se

produce transformarea şi energia devine conştientizare. Sexul dispare şi acolo rămâne doar o iubire, o compasiune.

Buddha are o compasiune incandescentă; aceasta este energia sexuală transformată. Dar nu poţi ajunge la aceasta prin luptă, deoarece lupta creează diviziune şi diviziunea te face să devii mai sexual. Aceasta este cunoaşterea tantrică - este absolut diferită de ceea ce cunoşti în legătură cu sexul şi brahmacharya. Doar prin tantra apare o brahmacharya reală, o puritate şi o inocenţă reală. Dar atunci aceasta nu este un rezultat, ci este o consecinţă. Ea urmează acceptării totale.

2. Mintea mea este nerăbdătoare să îţi primească mesajul, dar totuşi în final mă găsesc obosit şi opunând rezistenţă. Eu cred că dacă eram mai deschis sexual aş fi putut primi mesajul tău fără nici o rezistenţă şi fără nici o îngrădire. Există vreo legătură între deschiderea faţă de un maestru şi deschiderea faţă de sex? Cunoaşterea şi natura mea acordă predării o înţelegere negativă şi pasivă. Eu ştiu că nu voi putea pătrunde profund în interior atâta timp cât nu voi depăşi această negativitate care, se pare, este adânc îngropată în psihicul meu. Este abandonul posibil atunci când opusul se află adânc înrădăcinat în mine?

Da, există o legătură între devoţiune şi sex - deoarece sexul este prima abandonare, o devoţiune biologică, care se poate experimenta foarte uşor.

Ce înseamnă devoţiunea, abandonarea? Înseamnă să fii deschis, netemător, vulnerabil. Înseamnă să permiţi altuia să pătrundă în fiinţa ta. Biologic şi natural, sexul este experienţa de bază în care, fără nici un efort, permiţi altuia să pătrundă în tine sau în care cineva este atât de apropiat de tine încât nu mai te aperi deloc împotriva lui. Tu nu mai rezişti, nu te mai reţii, ci acum curgi...relaxat, nu îţi este frică, nu te gândeşti la viitor, la rezultat, la consecinţe, ci doar te afli în acel moment existenţial. Chiar dacă apare moartea, tu o vei accepta.

Într-o iubire profundă, iubiţii au simţit mereu că acela este momentul potrivit pentru moarte. Şi dacă moartea apare, atunci chiar şi ea este binevenită în acel moment. Ei sunt deschişi chiar şi pentru moarte. Dacă eşti deschis faţă de viaţă, eşti deschis şi faţă de moarte. Când eşti închis faţă de viaţă, vei fi închis şi faţă de moarte.

Cei care se tem de moarte se tem de viaţă. Ei nu au trăit şi de aceea se tem de moarte. Iar această frică este naturală. Dacă nu ai trăit deloc, atunci este foarte normal să te temi de moarte, deoarece moartea te va priva de posibilitatea de a trăi. Deci dacă apare moartea când vei mai trăi?

Cineva care a trăit profund nu se teme de moarte. El este satisfăcut, este mulţumit şi dacă moartea apare el o va accepta, o va primi cu inima deschisă. Acum viaţa i-a oferit tot ceea ce a putut. El a cunoscut în viaţă tot ce se putea cunoaşte. Acum el poate pătrunde cu uşurinţă în moarte. Chiar va dori să pătrundă în moarte, deoarece acum va putea cunoaşte, ceva ce încă nu a cunoscut, ceva nou. În sex, în iubire, nu te temi de nimic. Atunci tu nu mai lupţi pentru ceva viitor; paradisul se află în chiar acest moment, chiar această clipă este eternă.

Dar, când spun aceasta, nu înseamnă că tu ai experimentat acest lucru prin sex. Dacă îţi este teamă, dacă rezişti, atunci prin sex nu vei avea decât o uşurare biologică, o descărcare sexuală, însă nu atingi extazul despre care vorbeşte tantra.

Wilhelm Reich spune că omul care nu a atins un orgasm profund nu a cunoscut cu adevărat sexul. Acesta nu este doar o eliberare, o descărcare a energiei sexuale, ci trebuie ca întregul corp să devină relaxat. Atunci experienţa sexuală nu mai este localizată doar în centrul sexual, ci se răspândeşte în tot corpul. Fiecare celulă este îmbăiată în energie sexuală şi tu vei ajunge la o culme - o culme în care nu mai eşti doar un trup. Dacă nu poţi ajunge la acest vârf - un vârf în care nu mai eşti un corp - atunci înseamnă că nu ai cunoscut deloc sexul. De aceea, Wilhelm Reich spune un lucru pentru mulţi foarte paradoxal: sexul este spiritual.

Acelaşi lucru îl spune şi tantra: într-un act sexual profund tu nu vei mai fi un corp; vei fi doar un spirit care zboară, care pluteşte. Corpul tău va fi lăsat în urmă; vei uita complet de el. Acesta nu va mai exista. Tu nu vei mai fi o parte a lumii materiale, vei fi devenit imaterial. Doar atunci apare orgasmul. Aceasta este ceea ce spune tantra despre *sambhog* - uniunea sexuală.

Acolo va apare o relaxare totală, un sentiment de fericire, un sentiment care îţi transmite că acum nu mai doreşti nimic Până când nu îţi apare acest sentiment - acest sentiment de non-dorinţă, lipsit de dorinţe - tu nu ai cunoscut deloc sexul.

Poate că ai procreat, dar aceasta este ceva foarte uşor - şi este ceva cu totul diferit.

Doar omul poate atinge spiritualitatea prin sex; altminteri sexul este doar un instinct animal. Însă atunci când călugării şi unii maeştrii condamnă sexul, tu dai din cap în semn de aprobare. Tantra este dificilă de înţeles sau de crezut, deoarece ceea ce afirmă ea nu face parte din experienţa ta. Acesta este motivul pentru care tantra nu a putut deveni încă un mesaj universal. Dar viitorul este prielnic - deoarece cu cât omul va deveni mai înţelegător şi mai înţelept, cu atât mai mult va fi înţeles sistemul tantric.

Psihologia, în urmă cu câteva sute de ani, a construit temelia unei lumi care va fi tantrică. Însă acum tu dai din cap în semn de aprobare atunci când auzi pe cineva care condamnă sexul - faci acest lucru deoarece ai aceeaşi experienţă. Tu ştii că nu se întâmplă nimic prin el şi după un act sexual cu pierderea energiei te simţi deprimat. De aceea există atât de multă condamnare. De fiecare dată când pătrunzi în el te simţi deprimat şi după aceea începi să regreţi.

Tantra, Wilhelm Reich, Freud şi alţii, spun că în momentul în care atingi în uniunea sexuală un orgasm profund, strălucirea şi incandescenţa ce urmează sexului va putea dura multe ore după act. Tu te vei simţi absolut diferit...fără nici o grijă, fără nici un fel de tensiuni. Ei spun că acolo va apare euforia, extazul. Şi acest extaz apare doar când există o relaxare totală - când nu te reţii, când nu lupţi; tu doar te mişti cu energia vieţii.

Energia vieţii are două nivele. Este bine să înţelegi acest lucru. Am vorbit despre respiraţie şi am spus că respiraţia reprezintă veriga de legătură între sistemul tău voluntar şi cel involuntar. În corpul tău, cea mai mare parte a sa este involuntară. Sângele circulă şi ţie nu ţi se cere să faci nimic în legătură cu acest lucru. Nici nu poţi face ceva, acesta doar continuă să circule. Doar în urmă cu trei sute de ani s-a descoperit faptul că sângele circulă. Înainte se credea că acesta nu circula, ci că doar era un lichid care umplea corpul - asta deoarece nu se poate simţi circulaţia, mişcarea sa. El funcţionează fără ajutorul tău. Este ceva involuntar.

Mănânci şi corpul începe să funcţioneze. Mai departe de gură nu este nevoie de tine. În momentul în care mâncarea trece mai departe de gură, sistemul vegetativ involuntar începe să lucreze. Este bine că este aşa. Dacă s-ar fi lăsat la îndemâna ta, ai fi creat numai probleme. Este o muncă atât de grea încât dacă ar trebui să o faci tu, sigur ai da greş. Dacă ar fi trebuit să prelucrezi o ceaşcă cu ceai, ţi-ar fl trebuit întreaga zi să o transformi în sânge. Este o muncă titanică.

Corpul lucrează în mod involuntar, dar mai sunt şi unele lucruri care pot fi făcute în mod voluntar. Eu îmi pot mişca mâna, dar nu pot mişca sângele care circulă prin mână. Eu nu pot face nimic în mod direct cu osul care se află în mână. Nu pot face nimic cu sistemul care mişcă mâna, dar pot mişca mâna. Eu îmi pot mişca corpul, dar nu mă pot amesteca în ceea ce priveşte funcţionarea sa interioară. Pot sări, pot fugi, pot sta, pot să mă întind, dar în interior nu pot face nimic. Mi se permite libertatea doar la suprafaţă.

Sexul este un fenomen foarte misterios. Tu îl începi, dar acolo vine un moment în care tu nu mai exişti. Sexul este început ca un lucru voluntar, până la o limită. Dacă treci de această limită nu te mai poţi întoarce înapoi; dacă nu treci de limita aceasta, atunci te poţi întoarce. Deci sexul este şi voluntar şi involuntar. Este o limită până la care este nevoie de minte. Dar dacă nu îţi pierzi mintea, dacă nu îţi pierzi capul, raţiunea, religia, filosofia, felul de viaţă, dacă nu îţi pierzi mintea, atunci nu se poate trece de acel hotar şi vei experimenta sexul doar în tărâmul voluntar.

Aceasta se întâmplă tuturor. După un act sexual te simţi deprimat şi vei fi împotriva sa - atunci te vei gândi să renunţi la plăcerile materiale şi vei face un legământ împotriva sexului. Dar aceste legăminte nu te vor ţine prea mult. În cel mult 24 de ore vei fi pregătit şi te vei gândi iarăşi la sex. Totul se va repeta şi va deveni ceva inutil. Acumulezi energie şi apoi o arunci - cu asta nu rezolvi nimic. Va fi doar o lungă plictiseală. Acesta este şi motivul pentru care te atrag atât de mult călugării şi învăţătorii care sunt împotriva sexului: ei vorbesc despre ceva ce tu poţi înţelege.

Tu însă nu ai cunoscut extazul sexual, cea mai profundă dimensiune biologică. Tu nu âi atins-o, te-ai întors înapoi de la limită deoarece această limită creează frică. Dincolo de această limită tu nu vei mai exista, ego-ul nu va mai exista. Energia sexuală va pune stăpânire pe tine, te va poseda. Atunci vei intra în ceva ce nu mai poţi controla.

Până când nu pătrunzi în acest fenomen care nu poate fi controlat, nu poţi atinge orgasmul. Şi odată ce cunoşti această energie involuntară a vieţii, tu nu te vei mai afla în ea. Ai devenit doar un val într-un ocean în care lucrurile se întâmplă de la sine. Tu nu le mai forţezi să se întâmple.

De fapt, tu nu mai eşti activ - ai devenit pasiv. La început eşti activ, apoi va veni un moment în care devii pasiv.Iar orgasmul apare doar atunci când eşti pasiv.Dacă l-ai cunoscut, atunci poţi înţelege multe lucruri. Vei putea înţelege ce este devoţiunea religioasă. Atunci poţi înţelege ce este abandonarea unui discipol către un maestru. Atunci poţi înţelege abandonarea cuiva către Existenţa însăşi. Dar tu nu cunoşti nici un fel de devoţiune şi este dificil chiar să îţi închipui ce este aceasta.

Iată un punct esenţial: sexul este profund legat de devoţiune. Dacă ai cunoscut cu adevărat sexul, vei deveni capabil de abandonare, deoarece ai cunoscut adânca plăcere care a urmat abandonării, ai cunoscut beatitudinea care urmează ca o umbră abandonării. Atunci poţi crede, poţi avea încredere.

Sexul reprezintă abandonarea biologică. *Samadhi* - conştiinţa cosmică, este abandonarea existenţială. Prin sex atingi viaţa. Prin *samadhi*, prin extaz, atingi existenţa, atingi ceva mai profund decât viaţa; este atinsă existenţa fundamentală. Prin sex te îndrepţi spre altă persoană; în samadhi te îndrepţi spre întreg, spre cosmos.

Al doilea lucru: tu continui să te gândeşti la abandonare ca la ceva negativ sau pozitiv, dar nu este aşa. Ea este negativă şi pasivă, dar negativitatea şi pasivitatea aceasta nu este ceva condamnabil. În minţile noaste, în momentul în care auzim cuvântul ‘negativ’ deja apare acolo şi condamnarea, în momentul în care auzim ‘pasiv’, de asemenea apare o condamnare - deoarece pentru ego ambele sunt fatale.

Nu este nimic rău în a fi pasiv. Pasivitatea este un mod prin care te poţi afla în profund contact cu universul. Iar cu el nu poţi fi activ - aceasta este diferenţa dintre religie şi ştiinţă. Ştiinţa este activă cu universul, iar religia este pasivă. Ştiinţa este precum o minte masculină - activă, violentă, posesivă; religia este o minte feminină - deschisă, pasivă, receptivă. Receptivitatea este întotdeauna pasivă. Adevărul nu trebuie creat, ci trebuie primit.

Tu nu trebuie să creezi adevărul. Adevărul există deja. Trebuie doar să îl primeşti. Trebuie să devii o gazdă şi adevărul va fi oaspetele tău. Iar o gazdă trebuie să fie pasivă. Trebuie să fii ca un pântec pregătit să primească, dar mintea ta este antrenată pentru activitate - să fii activ mereu, să faci mereu câte ceva - şi acesta este tărâmul în care orice faci va deveni o piedică, un obstacol..Nu trebuie să faci nimic - *doar fii*! Iată ce înseamnă pasivitatea: să nu faci nimic. Doar fii şi permite acelui ceva care există să îţi apară. Nu este nevoie de tine pentru a face ceva, pentru a crea ceva. Trebuie doar să primeşti. Fii pasiv; nu interveni. Nu este nimic rău în pasivitate.

Poezia apare atunci când eşti pasiv. Chiar şi cele mai mari descoperiri ale ştiinţei au apărut prin pasivitate. Însă atitudinea ştiinţei este activă. Marile descoperiri ştiinţifice au apărut doar atunci când omul de ştiinţă a fost pasiv, când nu a făcut nimic. Iar religia este pasivă.

Ce face Buddha în meditaţia sa? Limbajul, termenii noştri ne dau o impresie falsă. Când spunem că Buddha meditează, ni se pare, datorită limbajului, că el face ceva. Dar meditaţia înseamnă pasivitate, înseamnă non-acţiune. Dacă faci ceva, atunci nu se va întâmpla nimic.

Dar acea activitate este la fel ca cea a sexului: la început trebuie să fii activ şi apoi va veni un moment în care activitatea încetează şi va trebui să fii pasiv. Când spun: "Buddha meditează" - vreau să spun că el nu mai există. El nu mai face nimic, el este pasiv - un oaspete care aşteaptă, doar aşteaptă. Iar când eşti în aşteptarea necunoscutului nu poţi avea nici un fel de aşteptări. Nu ştii ce se va întâmpla, pentru că dacă ai şti atunci aşteptarea va deveni impură şi acolo va apare dorinţa. Tu nu mai cunoşti nimic.

Tot ceea ce ai cunoscut a încetat, toată cunoaşterea a dispărut. Mintea nu mai funcţionează, ci doar aşteaptă şi atunci se va întâmpla totul. Întregul univers va cădea în tine, va intra în tine prin toate părţile. Toate barierele sunt ridicate. Acum nu te mai reţii.

Nu este nimic rău în pasivitate. Mai degrabă, activitatea ta este problema. Noi însă suntem antrenaţi pentru activitate, deoarece suntem pregătiţi pentru violenţă, luptă, conflicte. Este bine, deoarece în lume nu poţi fi pasiv. În lume trebuie să lupţi, să fii activ, să te impui. Dar ceea ce este de ajutor în lume, nu mai este de nici un ajutor atunci când pătrunzi într-o experienţă interioară. Atunci va trebui să mergi în sens invers. Dacă eşti implicat în politică, în societate, dacă vrei bogăţii, putere, fii activ. Când pătrunzi în Dumnezeu, în religie şi în meditaţie, fii inactiv. Pasivitatea este calea pe care trebuie să mergi.

Şi nici în negativitate nu este nimic rău. 'Negativ' înseamnă doar ceva ce trebuie aruncat. De exemplu, dacă vreau să am mai mult loc în această cameră, ce va trebui să fac? Care este procesul prin care pot face mai mult loc liber?

Pot aduce spaţiu de afară ca să umplu camera? Nu. Spaţiul există deja - camera este doar o îngrădire - dar acesta este plin cu oameni şi cu mobilă sau cu alte lucruri, deci eu trebuie să scot afară aceste lucruri. Atunci spaţiul este descoperit şi nu creat, nu adus. El se afla deja aici, dar era umplut. Aşa că eu fac un proces negativ - îl golesc.

Negativitatea înseamnă să te goleşti pe tine şi nu să faci ceva pozitiv, deoarece ceea ce încerci să descoperi se află deja acolo. Doar aruncă mobila afară. Gândurile reprezintă mobila din minte. Aruncă-le şi mintea va deveni un spaţiu şi atunci ea se va umple cu sufletul tău. Când este plină de gânduri şi de dorinţe, ea este minte; când este goală, vacantă, este non-minte. Negativitatea este un proces de eliminare.

Deci să nu te temi de cuvintele 'pasiv' şi 'negativ'. Dacă îţi este teamă, atunci nu te poţi preda niciodată. Abandonarea este pasivă şi negativă. Ea nu este o activitate, ci atunci părăseşti toate acţiunile tale, atunci părăseşti chiar şi noţiunea de a face. Tu nu mai poţi face nimic - acesta este sentimentul esenţial. Doar atunci apare abandonarea. Aceasta este negativă, deoarece tu te îndrepţi spre necunoscut, cunoscutul este părăsit.

Unul din miracole se produce în clipa în care te predai unui maestru, deoarece atunci nu vei şti ce se va întâmpla şi ce va face cu tine acest om. Nici măcar nu poţi şti

dacă este un maestru autentic, Nu ştii cui te predai şi nu ştii unde te va conduce. Vei încerca să fii sigur, dar acest efort arată că, de fapt, nu eşti încă pregătit pentru devoţiune, pentru predare.

Dacă eşti absolut sigur de faptul că acest om te va conduce undeva anume - spre un paradis - şi apoi te predai, atunci aceasta nu este o devoţiune. Abandonarea se face întotdeauna către necunoscut. Când totul este cunoscut acolo nu există abandonare. Când deja ai cercetat totul şi ştii că doi şi cu doi fac patru, devoţiunea dispare. Nu poţi spune: "Eu mă predau" - deoarece în mintea ta există deja o hartă bine definită care face ca totul să fie sigur.

Abandonarea apare doar în nesiguranţă, în incertitudine. Deci, este mai uşor să te predai lui Dumnezeu, deoarece atunci tu vei rămâne stăpânul. Este dificil să te predai unui maestru viu, deoarece atunci tu nu vei mai fi stăpânul. Faţă de Dumnezeu te poţi păcăli foarte uşor, deoarece atunci nu eşti întrebat nimic de nimeni....

Am citit o anecdotă evreiască. Un bătrân se ruga la Dumnezeu: "Vecinul meu «A» este foarte sărac şi m-am rugat pentru el, dar tu nu ai făcut nimic. Celălalt vecin «B» este olog şi m-am rugat pentru el, dar tu nu ai făcut nimic." Şi el a continuat, a vorbit despre toţi vecinii, iar în final a spus: "Acum mă voi ruga din nou pentru ei. Iar dacă mă ierţi pentru păcatele mele, atunci te pot şi eu ierta că nu i-ai ajutat pe sărmanii mei vecini.

Dar el vorbea singur. Fiecare dialog cu Divinul este un monolog. Deci totul rămâne la îndemâna ta, tu eşti stăpânul. De aceea, tantra insistă ca devoţiunea să fie efectuată faţă de un maestru viu, deoarece atunci ego-ul este eliminat. Iar lucrul cel mai fundamental este tocmai această eliminare a ego-ului - doar atunci poate răsări ceva în locul său.

Şi nu mă întreba pe mine ce să faci ca să te poţi preda. Nu poţi face nimic pentru asta. Sau, poţi face un singur lucru: fii conştient de ceea ce faci prin activitate - fii conştient! Până acum ai câştigat foarte mult: multe mizerii, coşmaruri, suferinţe. Iată ce ai câştigat prin propriul tău efort - ego-ul nu poate obţine decât aşa ceva. Fii conştient de suferinţa pe care ai creat-o atunci când ai fost pozitiv, activ. Fii conştient de tot ce ai făcut cu viaţa ta. Această conştientizare te va ajuta să arunci totul şi să te predai. Şi ţine minte, tu nu vei fi transformat datorită abandonării către un maestru anume, ci datorită abandonării în sine.

Deci maestrul nu este important, nu el este esenţa. Mulţi vin şi îmi spun: "Vreau să mă predau, dar cui?" Nu acesta este esenţialul, aici nu este vorba de cui să te predai. Ajutorul îţi este conferit chiar din predare, din devoţiune şi nu de la persoana faţă de care te predai. Aceasta poate să fie sau să nu fie iluminată, poate să fie vie sau moartă - nu asta contează. Acesta poate fî doar un şarlatan, dar nu contează; este ceva neimportant. Tu te-ai predat - aceasta te va ajuta, deoarece acum eşti vulnerabil, eşti deschis. Ai devenit feminin. Ego-ul masculin s-a pierdut şi tu ai devenit doar un pântec feminin.

Persoana către care te-ai predat poate că este falsă, nu contează. Tu te-ai predat, acum ţi se poate întâmpla ceva. De multe ori s-a întâmplat ca unii discipoli să obţină iluminarea chiar lângă maeştri falşi. Poate că eşti surprins când auzi aşa ceva.

O să vă relatez o povestioară legată de Milarepa. El era un om foarte credincios şi foarte încrezător, iar când maestrul i-a spus: "Va trebuie să mi te devotezi şi doar atunci te pot ajuta" - el a răspuns: "Bine, atunci sunt al tău." Multe persoane îl invidiau, deoarece era un om diferit. Era o forţă foarte magnetică. Ceilalţi discipoli se temeau de faptul că el putea deveni şeful discipolilor, putea deveni următorul maestru. Aceştia i-au spus maestrului: "Acest om pare a fi fals, de ce nu îi încerci devoţiunea."

Maestrul a întrebat: "Cum să-l încercăm?"

"Spune-i să sară în această vale" - i-au sugestionat discipolii.

Aşa că maestrul a spus: "Milarepa, dacă eşti cu adevărat devotat mie, sări în această vale."

Milarepa nici nu a mai pierdut timpul să răspundă şi a sărit. Discipolii au crezut că a murit şi au coborât după el. Le-a trebuit câteva ore ca să coboare, dar până la urmă l-au găsit meditând sub un copac - şi era foarte fericit - mai fericit ca niciodată.

Maestrul era foarte surprins şi l-a întrebat: "Ce ai făcut? Cum ai reuşit să faci asta?"

"Când m-am predat nu mai este vorba de o acţiune *a mea*. Tu ai acţionat." - a răspuns Milarepa.

Maestrul ştia foarte bine că el nu a făcut nimic şi atunci a încercat din nou să îl pună la încercare. Atunci i-a spus lui Milarepa să intre într-o casă cuprinsă de foc şi să rămână acolo. Milarepa a intrat. El a stat acolo câteva ore, până când a ars întreaga casă. Când au ajuns, el era aproape îngropat în cenuşă, dar era viu şi beatific. Milarepa i-a atins picioarele meastrului şi a spus: "Tu faci miracole."

Atunci maestrul a spus: "Este dificil de crezut că şi aceasta a fost doar o coincidenţă."

Discipolii au spus: "Cu siguranţă a fost doar o coincidenţă. Încearcă din nou. Este nevoie de cel puţin trei încercări."

Odată treceau pe lângă un râu şi maestrul a spus: "Milarepa, barca nu este aici şi separe că barcagiul nu îşi ţine promisiunea. Aşa că mergi pe apă, du-te pe celălalt mal şi spune-i barcagiului că îl aşteptăm"

Milarepa a mers pe apă şi maestrul chiar a crezut că el face minuni. Milarepa s-a dus pe celălalt mal şi l-a chemat pe barcagiu. În timp ce erau în barcă, maestrul a întrebat: "Milarepa, cum reuşeşti?"

A răspuns: "În mine nu mai există decât numele tău, în orice fac, numele tău mă sprijină. Numele tău, maestre, este cel care mă ajută."

Atunci maestrul gândi: "Dacă numele meu ajută atât de mult...." A încercat să păşească pe apă, dar s-a înecat şi nimeni nu a mai auzit vreodată de el.

Cum s-a putut întâmpla aşa ceva? Starea de abandonare este cea care face totul - nu maestrul, nu lucrul faţă de care te devotezi. O statuie, un templu, un copac, o piatră - orice va ajuta. Dacă te predai devii vulnerabil faţă de Existenţă. Atunci întreaga existenţă te va lua sub protecţia braţelor sale.

Această poveste poate că este o parabolă, dar înţelesul ei este următorul: când te predai, atunci întreaga Existenţă te va sprijini. Focul, râul, valea - nimic nu mai este împotriva ta, deoarece acum nici tu nu mai eşti împotriva la nimic. Duşmănia a dispărut.

Când cazi şi ţi se rup oasele, acestea sunt oasele ego-ului. Tu opuneai rezistenţă şi nu îi permitea-i văii să te ajute. Credeai că te ajuţi singur. Te credeai mai înţelept decât Existenţa. Prin abandonul total ajungi să înţelegi şi să realizezi faptul că orice faci este prostesc, este stupid. Şi tu ai făcut multe lucruri stupide în nenumăratele vieţi pe care le-ai avut.

Lasă totul în seama Existenţei. Tu nu poţi face nimic.

Trebuie să realizezi faptul că eşti neajutorat. Această realizare - ”Eu sunt neajutorat” - ajută la apariţia abandonării, a devoţiunii.

31. DE LA SUNET LA TĂCEREA INTERIOARĂ

28.1.1973, Bombay

SUTRE:

45. Intonează încet un cuvânt care se termină în 'AH'. Apoi în 'HH', fără efort, spontaneitatea.
46. Astupând urechile prin apăsare şi rectul prin contracţie, pătrunde sunetul.
47. Pătrunde în sunetul numelui tău şi, prin acest sunet, în toate sunetele.

Tantra nu este o filosofie. Mai degrabă este o ştiinţă, dar este o diferenţă esenţială faţă de ştiinţa modernă: ştiinţa este obiectivă, iar tantra este subiectivă. Ea este o ştiinţă şi nu o filosofie. Filosofia gândeşte despre adevăr, despre necunoscut; ştiinţa încearcă să îl descopere. Ştiinţa cercetează ceea ce este aproape, ceea ce este imediat; filosofia se gândeşte la ceea ce este finalul. Filosofia priveşte mereu spre cer, iar ştiinţa este cu picioarele pe pământ.

Tantra nu priveşte finalul, ci ceea ce este aproape, ceea ce este aici şi acum. Tantra spune că finalul este ascuns în ceea ce este aproape, deci nu trebuie să îţi faci griji despre final. îngrijorându-te despre final vei pierde ce este aproape; finalul este ascuns în prezent. Deci dacă te gândeşti la final le vei pierde pe amândouă. Dacă pierzi ceea ce este aproape, atunci cu siguranţă vei pierde şi finalul. Filosofia este doar un fum. Calea tantrei este ştiinţifică, dar *obiectul* ei este diferit de cel al aşa-zisei ştiinţe din zilele noastre.

Ştiinţa încearcă să înţeleagă lumea obiectivă, realitatea care se află în faţa ochilor. Tantra este ştiinţa care înţelege realitatea subiectivă, cea care se află în spatele ochilor. Tantra nu crede în gândire: ea crede în experimentare. Şi până când nu poţi experimenta, totul nu va fi decât o pierdere de energie.

Îmi aduc aminte de un incident: Mulla Nasruddin trecea pe o stradă. Chiar în faţa bisericii a fost lovit de o maşină. Era bătrân şi în jurul său se adunase multă lume. Unii dintre ei spuneau că nu mai poate supravieţui. Atunci preotul bisericii a ieşit repede din biserică şi văzând că omul era pe moarte a început să îi pregătească slujba de dinaintea morţii.

A venit lângă Mulla şi l-a întrebat: "Crezi în Dumnezeu Tatăl? Crezi în Dumnezeu Fiul? Crezi în Dumnezeu Sfântul Duh?" Atunci Mulla a deschis ochii şi a spus: "O, Dumnezeule! Eu mor şi el mă pune să dezleg cuvinte încrucişate!"

Toate Filosofiile sunt astfel: ele te pun să dezlegi cuvinte încrucişate atunci când eşti pe moarte. În fiecare clipă tu mori, în fiecare clipă te afli pe patul de moarte - deoarece moartea poate apare în orice clipă. Dar filosofiile nu fac altceva decât să îţi ofere cuvinte încrucişate. Tantra spune că filosofia este bună pentru copii, dar cei înţelepţi nu îşi vor pierde timpul cu aşa ceva. Ei trebuie să încerce să cunoască - nu să gândească, deoarece prin gândire nu se obţine cunoaşterea. Prin gândire creezi un labirint de cuvinte care nu te conduce nicăieri. Tu rămâi acelaşi: fără transformări, fără pătrunderi în interior. Vei fi acelaşi om care continuă să strângă praf în loc de comori.

Cunoaşterea este un fenomen diferit. Cunoaşterea nu înseamnă "gândind despre."Aceasta înseamnă o pătrundere profundă în existenţă pentru a cunoaşte şi pentru a te mişca în ea. Ţine minte că tantra nu este o filosofie. Ea este o ştiinţă - o ştiinţă subiectivă. Calea ei este ştiinţifică şi nu filosofică. Ea stă cu picioarele pe pământ şi se interesează direct de ceea ce este aproape. Iar ca uşă spre final este folosită situaţia imediată. Finalul apare dacă intri în aproape, în imediat. Finalul se află în aproape şi nu îl poţi atinge altfel.

Filosofia, pentru tantra, nu este o cale. Este o cale falsă! Doar apare ca fiind o cale, o uşă. Este o uşă falsă. În momentul în care doreşti să intri, observi că este doar un desen reprezentând o uşă. În realitate, aceasta nu este o uşă. Filosofia este doar un desen al uşii. Dacă stai lângă ea gândindu-te cum să intri, vei descoperi că ai în faţa ta un zid pictat.

Fiecare filosofie este bună pentru filosofare, însă în faţa experimentării este neputincioasă. Din acest motiv se insistă în sistemul tantric atât de mult asupra tehnicilor - atât de multă insistenţă asupra tehnicilor: deoarece o ştiinţă nu poate face altceva decât să ofere metode. Chiar cuvântul "tantra" înseamnă tehnică. "Tantra" înseamnă tehnică! Din acest motiv, în această carte - una dintre cele mai profunde scripturi - se dau doar tehnici - nu filosofii; doar 112 tehnici pentru a atinge finalul prin ceea ce este aproape.

45. Intonează tăcut un cuvânt care se termină în 'AH'. Apoi în 'HH', fără efort, spontaneitatea.

Intonează tăcut un cuvânt ce se termină în 'AH': orice cuvânt care se termină în "AH", intonează-l tăcut. Accentul trebuie pus pe finalul cuvântului, adică pe "AH". De ce? Deoarece în momentul în care "AH" este intonat, respiraţia iese. Poate că nu ai observat, dar ori de câte ori expiri eşti mai tăcut şi ori de câte ori inspiri devii mai tensionat - deoarece expiraţia înseamnă moarte şi inspiraţia înseamnă viaţă. Tensiunea este o parte a vieţii, nu a morţii. Relaxarea face parte din moarte. Moartea înseamnă relaxare totală. Viaţa nu poate fi total relaxată; este imposibil.

Viaţa înseamnă tensiune, efort. Doar moartea este relaxare. Deci oricând cineva devine absolut relaxat, acesta este mort în interior şi viu în exterior. Poţi observa acest lucru pe faţa unui buddha - este simultan şi moartă şi vie. Tăcerea şi calmul fac parte din moarte. Viaţa nu este relaxare. Noaptea când dormi te relaxezi.

De aceea, vechile tradiţii spun că moartea şi somnul sunt similare. Moartea este un somn permanent şi somnul este o moarte temporară. Din acest motiv somnul te relaxează. Atunci respiraţia este exterioară. Dimineaţa este a inspiraţiei.

Ziua te face sa fii tensionat, iar noaptea te relaxează. Lumina te tensionează, întunericul te relaxează. Din acest motiv, atunci când este lumină nu poţi dormi. Îţi va fi dificil să te relaxezi, deoarece lumina este similară vieţii: este anti-moarte. întunericul este însă similar morţii: este pro-moarte.

Deci, întunericul este foarte relaxant şi cei care se tem de el nu se vor putea relaxa. Le va fi imposibil, deoarece fiecare relaxare înseamnă întuneric şi în acel moment acesta te înconjoară din toate părţile. Înainte de naştere te afli în întuneric iar

când viaţa încetează să mai existe te vei afla din nou în întuneric. Întunericul este infinit, iar această viaţă şi lumină nu apar în el decât pentru un moment anume, această viaţă este la fel ca un val care se ridică şi apoi se sparge de ţărm. Ţine minte acest lucru - că întunericul te înconjoară de peste tot - şi vei fi relaxat chiar în acest moment, aici şi acum.

Viaţa, moartea - acestea sunt două părţi ale existenţei. Respiraţia care intră este viaţă, iar cea care iese este moarte. Deci tu nu mori doar odată, ci mori în fiecare clipă, mori odată cu fiecare respiraţie. Din acest motiv hinduşii numără viaţa prin respiraţii, ei nu o socotesc în ani. Tantra, yoga şi alte sisteme indiene vechi socotesc viaţa în respiraţii: în cât de multe respiraţii faci pentru a trăi. Ei spun că dacă respiri rapid, atunci vei muri repede. În schimb dacă respiri lent şi dacă într-un anumit timp faci cât mai puţine respiraţii, atunci vei trăi mult. Acesta este un adevăr.

Dacă observi animalele care au o respiraţie foarte lentă, vei vedea că acestea trăiesc foarte mult. Elefantul trăieşte mult, dar şi respiră foarte încet. Câinele, de exemplu, are o viaţă scurtă. O viaţă lungă va avea doar animalul sau fiinţa care respiră încet. Viaţa lungă este asociată unei respiraţii lente.

Tantra şi yoga numără lungimea vieţii în respiraţii. Odată cu fiecare inspiraţie şi expiraţie te naşti şi mori. Această mantra, această tehnică foloseşte expiraţia ca pe un vehicul, ca o metodă pentru a pătrunde în tăcere. Aceasta este o metodă a mortii. *Intonează tăcut un cuvânt care se termină în 'AH'*. Respiraţia a ieşit - de aceea se dă un cuvânt format 'AH'.

Acest 'AH' este foarte important, deoarece atunci când îl rosteşti el te goleşte complet. Întreaga respiraţie iese şi înăuntru nu mai rămâne nimic. Vei fi total golit - gol şi mort. Pentru un moment, pentru un mic interval de timp viaţa a ieşit din tine. Atunci eşti mort şi gol. Dacă poţi realiza această goliciune, dacă poţi deveni conştient de ea, atunci te vei transforma complet. Vei fi diferit, complet diferit.

Atunci vei şti cu siguranţă că această viaţă nu este viaţa ta şi că această moarte nu este moartea ta. Atunci vei cunoaşte ceva ce este dincolo de expiraţie şi inspiraţie - sufletul-martor. Iar acest martor poate apare foarte uşor atunci când eşti golit de respiraţie, deoarece atunci viaţa este eliminată şi odată cu ea sunt eliminate toate tensiunile. Încearcă, este o tehnică foarte frumoasă, este minunată. Dar noi, în mod normal, obiceiul nostru este să accentuăm inspiraţia şi niciodată expiraţia.

Noi întotdeauna inspirăm. Noi întotdeauna inhalăm aerul şi niciodată nu îl exhalăm. Noi îl inhalăm, iar corpul îl elimină. Observă-ţi respiraţia şi vei cunoaşte acest lucru. Noi doar îl primim şi niciodată nu îl eliminăm. Expiraţia este făcută de corp, deoarece nouă ne este teamă de moarte: acesta este motivul pentru care nu expirăm. Dacă ar fi după noi nu am mai expira niciodată; am inhala şi apoi am dori să o controlăm în interior. Nimeni nu pune accent pe expiraţie, ci doar pe inspiraţie. Noi o tolerăm, o suportăm şi pe aceasta deoarece nu putem trăi fără ea.

Deci expiraţia este acceptată ca un rău necesar, dar în mod normal nu suntem deloc interesaţi de ea. Şi acest lucru nu se petrece doar cu respiraţia: aceasta este

atitudinea noastră faţă de întreaga viaţă. Ne agăţăm de tot ceea ce vine spre noi şi nu vrem să îi mai dăm drumul, iar acest lucru este cauza suferinţelor.

Şi, ţine minte, sunt multe implicaţii de acest gen. Dacă suferi de constipaţie, iată şi cauza: pentru că întotdeauna inspiri şi nu expiri. Mintea care nu expiră niciodată va suferi de constipaţie. Constipaţia este doar un pol. Atunci omul nu mai poate exhala nimic, el continuă să acumuleze. Dar acolo există frica. El poate doar să acumuleze, dar atunci tot ce va fi acumulat va deveni o otravă.

Dacă doar inspiri şi nu expiri, atunci respiraţia ta devine otrăvitoare şi vei muri din cauza ei. Dacă te porţi într-un mod greşit, atunci poţi transforma în otravă chiar şi o forţă dătătoare de viaţă. Expiraţia este necesară, ea aruncă afară toate otrăvurile.

Pare paradoxal, dar moartea este un proces purificator iar viaţa un proces otrăvitor. Viaţa este un proces otrăvitor, deoarece pentru a trăi trebuie să foloseşti multe - iar în momentul în care le-ai folosit acestea s-au transformat în otravă. Când inspiri foloseşti oxigenul care tocmai a intrat, iar ceea ce mai rămâne din el nu sunt decât nişte reziduri, ceea ce rămâne nu este decât o otravă pentru tine. În oxigenul inspirat exista viaţă, dar tu l-ai folosit pentru a trăi. Viaţa schimbă totul în otravă, în reziduri.

Acum, în Occident există o mare mişcare care ia amploare - ecologia. Omul a folosit aproape totul şi astfel a transformat totul în otravă. Pământul este pe cale de a muri. Poate fi distrus în orice zi, deoarece noi am transformat totul în otravă. Moartea este un proces purificator. Când întregul corp a devenit plin de otravă, moartea te va elibera de acest corp. Ea te va reînnoi, te va renaşte. Atunci ţi se va da un alt trup. Prin moarte toate otrăvurile acumulate sunt dizolvate înapoi în natură. Atunci ţi se dă un alt mecanism - unul nou.

Acelaşi lucru se întâmplă şi cu fiecare respiraţie. Expiraţia este asemănătoare morţii - ea elimină toate otrăvurile. Când aceasta iese, totul dispare din interior, totul se retrage din tine. Dacă poţi să expiri complet astfel ca în interior să nu mai rămână nimic, atunci vei atinge un punct al tăcerii care nu poate fi niciodată atins atâta timp cât respiraţia se află înăuntru.

Respiraţia este la fel ca fluxul şi refluxul: odată cu fiecare inspiraţie un flux al vieţii vine spre tine, iar odată cu fiecare expiraţie totul dispare, totul se retrage: refluxul ia totul înapoi. Vei rămâne gol, vei rămâne exact ca un ţărm gol, Intonează tăcut un sunet care se termină în ‘AH’. Accentuează expiraţia.

Această tehnică o poţi folosi pentru a face multe schimbări în minte. Dacă suferi de constipaţie, atunci uită de inspiraţie. Doar expiră şi nu mai inhala. Lasă corpul să inspire singur şi tu doar expiră. Forţezi expiraţia şi nu inspiraţia. Nu va trebui să te îngrijorezi, corpul va inhala singur. Tu trebuie doar să expiri şi să îl laşi pe corp să inspire. Astfel constipaţia va dispare.

Dacă suferi de o boală de inimă, expiră şi bolile cardiovasculare vor dispare. Dacă urci pe scări şi te simţi obosit, sufocat sau simţi că ţi se pierde răsuflarea, doar expiră şi nu inspira. Atunci vei putea urca oricât de multe scări fără să mai oboseşti.

Ce se întâmplă? Când accentuezi expiraţia, eşti liber şi eşti pregătit de moarte, atunci nu te mai temi de moarte iar acest lucru te face să fii deschis. Frica te închide.

Când expiri, întregul sistem se schimbă şi acceptă moartea. Atunci nu mai există teamă, frică. Eşti pregătit de moarte şi doar cel care este pregătit de moarte poate trăi cu adevărat. Acesta poate accepta viaţa, devine capabil să trăiască - acum nu îi mai este teamă.

Cel care acceptă moartea, care o primeşte ca pe un oaspete, care trăieşte cu ea, acesta poate pătrunde cu adevărat în viaţă. Expiră, nu inspira şi acest lucru îţi va transforma complet mintea. Datorită acestor tehnici simple, tantra nu este înţeleasă şi este considerată, de multe ori, ca fiind superficială, deoarece noi gândim: "Mintea mea este atât de complexă şi complicată." Dar nu este deloc complexă. Un înţelept este simplu. În mintea ta nimic nu este complicat. Mintea are un mecanism foarte simplu, iar dacă îl înţelegi îl vei putea schimba foarte uşor.

Dacă nu ai văzut pe cineva murind, dacă ai fost împiedicat să vezi moartea, aşa cum s-a întâmplat cu Buddha, atunci nu poţi înţelege nimic despre ea. Tatăl lui se temea pentru el, deoarece un astrolog i-a spus: "Acest băiat o să fie un mare sannyasin: el va renunţa la lume." Atunci tatăl său l-a întrebat pe astrolog: "Ce pot face pentru a împiedica acest lucru?" După îndelungate consfătuiri duse între mai mulţi astrologi aceştia i-au spus: "Nu îl lăsa să vadă moartea, pentru că dacă nu este conştient de moarte nu se va gândi niciodată să renunţe la viaţă."

Acest lucru are un înţeles foare profund: înseamnă că toate religiile, toate filosofiile, tantra, yoga, toate sunt în mod fundamental orientate spre moare. Dacă eşti conştient de moarte, doar atunci va deveni pentru tine religia un fapt plin de înţeles. De aceea nici un animal nu este religios: deoarece nici un animal nu este conştient de moarte. Animalele mor, dar nu sunt conştiente de moarte. Ele nu pot concepe şi nu îşi pot imagina că moartea va apare vreodată.

Când un câine moare, ceilalţi câini nu îşi vor închipui că o să le vină şi lor rândul. Celălalt nu se poate întreba: "Oare eu voi muri?" A văzut alţi câini murind şi totuşi nu îşi poate imagina că poate şi el va muri cândva. Nici un animal nu este conştient de moarte şi de aceea nici un animal nu renunţă la viaţă; nici un animal nu poate deveni sannyasin. Doar o foarte înaltă calitate a conştiinţei poate conduce pe cineva la renunţare - doar atunci când este conştientizată moartea. Orice om care nu este conştient de moartea sa, aparţine regnului animal. Devii om doar atunci când înţelegi că vei muri. Altminteri nu va fi nici o diferenţă între tine şi animale.

Între tine şi animale totul este similar; doar moartea face diferenţierea. Odată ce ai întâlnit-o nu vei mai fi animal. Atunci se va întâmpla ceva cu tine - ceva ce nu se întâmplă cu nici un animal. Vei avea o conştiinţă diferită.

Tatăl lui Buddha i-a ascuns acestuia nu numai moartea oamenilor, ci chiar şi moartea animalelor şi plantelor. Grădinarilor li s-a spus să nu lase la vedere nici măcar o frunză uscată sau vreo floare ofilită. Dacă ar fi văzut moartea, atunci ar fi gândit: "Şi eu voi muri!" Dar tu nu gândeşti aşa nici atunci când îţi moare soţia sau părinţii sau

copiii: nu, doar plângi fără să realizezi vreodată că acesta este un semn care îţi arată că şi tu vei muri.

Astrologii i-au spus: "Băiatul este foarte, foarte sensibil şi nu trebuie să vadă nici un fel de moarte" Tatăl său s-a conformat şi nu a lăsat prin preajma copilului nici măcar bătrâni. Bătrâneţea este prevestirea morţii. Însă dacă Buddha ar fi devenit conştient de faptul că viaţa se poate opri doar prin oprirea respiraţiei, atunci el ar fi pătruns în aceleaşi probleme pe care le discutăm. Ar fi gândit: "Cum ar putea un om să moară doar prin oprirea respiraţiei? Nu, nu se poate, viaţa este un proces atât de complex."

Dacă nu ai văzut pe cineva murind, atunci nici tu nu poţi concepe că doar prin oprirea respiraţiei se poate muri. Doar prin oprirea respiraţiei? Doar printr-un lucru atât de simplu? Cum ar putea un sistem atât de complex ca cel al vieţii să piară?

La fel se întâmplă şi cu aceste metode. Ele par simple, dar acestea ating realitatea fundamentală. Când respiraţia este ieşită în întregime, când eşti complet gol, atunci atingi moartea: eşti foarte aproape de ea şi totul devine calm şi tăcut.

Foloseşte această tehnică ca pe o mantră. Ori de câte ori te simţi obosit sau tensionat, foloseşte orice cuvânt ce se termină în 'AH'. "Alah" de exemplu - orice cuvânt care îţi poate scoate afară toată respiraţia, care te poate goli total. În momentul în care eşti golit de respiraţie, eşti golit şi de viaţă şi de toate problemele ei: În moarte nu există probleme. Anxietatea, angoasa, mânia, tristeţea, toate acestea aparţin vieţii.

Moartea este lipsită de probleme. Moartea nu dă niciodată bătăi de cap. Şi chiar dacă gândeşti: "Îmi este frică de moarte şi aceasta este o problemă pentru mine" - nu moartea creează problema, ci agăţarea de viaţă. Doar viaţa creează probleme, moartea le dizolvă. Când respiraţia este total ieşită ... AH, AH, atunci eşti golit de viaţă. În momentul în care respiraţia a ieşit complet, atunci priveşte în interior. Înainte de a inspira, în acel interval, pătrunde adânc în interior şi devino conştient de calmul şi tăcerea ce există acolo. În acel moment eşti un buddha.

Dacă poţi prinde acel moment, ai cunoscut ceva ce numai un Buddha a cunoscut. Şi odată ce l-ai cunoscut îl vei putea diferenţia de expiraţie şi inspiraţie. Atunci respiraţia se va desfăşura normal şi tu poţi rămâne în acea calitate a conştiinţei pe care ai experimentat-o. Acel gust există întotdeauna acolo, trebuie doar să il descoperi. Şi acesta este mai uşor de gustat atunci când viaţa este golită.

Intonează tăcut un cuvânt care se termina în 'AH'. Apoi în 'H' fără efort, spontaneitatea; iar când respiraţia iese 'H', totul este golit. *Fără efort* ; în acest moment nu este nevoie să faci vreun efort. Spontaneitatea: fii atent, conştient, fii spontan, fii senzitiv şi realizează acest moment al morţii.

În acel moment vei fi foarte aproape de uşă - foarte aproape de final. Ceea ce era superfluu a dispărut; în acest moment nu mai eşti un val: eşti oceanul - foarte aproape,

foarte aproape! Dacă poţi deveni conştient vei uita că eşti un val. Valul va apare din nou, dar atunci nu te mai poţi niciodată identifica cu el. Vei rămâne oceanul. Odată ce ai cunoscut că eşti oceanul, nu mai poţi fi niciodată doar un val.

Viaţa este doar un val ... moartea este oceanul. De aceea, Buddha a insistat atât de mult asupra faptului că nirvana este precum moartea. El nu a spus niciodată că vei atinge viaţa nemuritoare. El a spus că vei muri total. Iisus spune: "Veniţi la mine şi eu vă voi da viaţă, viaţă din abundenţă" Buddha spune: "Veniţi la mine pentru a muri. Eu vă voi da moartea totală." Ambele înseamnă acelaşi lucru, însă exprimarea lui Buddha este mai fundamentală. Dar tu te vei teme de ce spune el. De aceea Buddha nu a avut succes în India. Iar noi spunem că India este un ţinut religios şi una din cele mai religioase persoane nu a prins rădăcini aici.

Ce fel de ţinut religios este acesta? Noi nu am mai produs un alt Buddha; el este incomparabil. Ori de câte ori cineva se gândeşte la India ca la un ţinut religios şi spiritual, îşi aduce aminte de Buddha - nu de altcineva. Datorită lui Buddha este cunoscută India ca fiind religioasă. Dar ce fel de ţinut religios este acesta? Buddha nu mai are aici nici un fel de rădăcină, el a dispărut total, iar cauza dispariţiei sale este tocmai acest limbaj al morţii - brahminii foloseau însă limbajul vieţii. Ei spun *Brahman,* iar Buddha spune *Nirvana* - Brahman înseamnă viaţă, viaţă infinită, eternă şi Nirvana înseamnă încetarea totală a vieţii - moarte totală.

Buddha spune: "Moartea omului obişnuit nu este totală: ea te determină să renaşti. Ea nu este totală! Vei fi născut din nou! Eu îţi pot oferi o moarte totală, prin care nu te vei mai renaşte niciodată." Printr-o moarte totală se înţelege că nu mai există naştere în corp. Aşa-zisa moarte, spune Buddha, nu este moarte. Este doar o perioadă de odihnă. Vei deveni iarăşi întrupat. Este ca şi o expiraţie, însă imediat ce vei inspira vei fi renăscut. Buddha spune: "Eu îţi pot arăta calea prin care să expiri şi prin care să nu mai fii nevoit să mai inspiri vreodată - prin care să atingi nirvana - încetarea totală a vieţii, moartea totală."

Noi ne speriem de moarte deoarece ne agăţăm de viaţă. Dar iată paradoxul: cu cât ne agăţăm mai mult de viaţă, cu atât vom muri mai repede şi cu cât suntem mai pregătiţi de moarte, cu atât devenim mai repede nemuritori. Dacă eşti pregătit de moarte, atunci ea nu va mai exista ca posibilitate. Nimeni nu îţi poate da moartea dacă o accepţi, deoarece prin acceptare devii conştient de ceva dinăuntrul tău care este nemuritor.

Aceste inspiraţii şi expiraţii sunt vieţile şi morţile corpului şi nu ale tale. Dar "eu" nu cunosc altceva decât corpul; "eu" sunt identificat cu el. Atunci îmi va fi dificil să fiu conştient de expiraţie. Când expiri, în acel moment, devii bătrân, gol, complet golit de respiraţie: pentru un moment eşti mort.

În 'HH', fără efort, spontaneitatea. Încearcă! O poţi încerca în orice moment. Într-un tren, într-o maşină, în autobuz, la birou, oriunde şi oricând poţi intona un sunet care se termină în 'Ah'. "Alah" - acest cuvânt a fost de mare ajutor în islam, dar nu pentru că există vreun Alah în cer, ci doar pentru acest 'AH'. Este un cuvânt minunat şi cu cât îl repeţi mai mult, cu atât el devine mai scurt. La un moment dat devine "lah,

lah, lah"; apoi se reduce şi rămâne "ah, ah". Poţi folosi orice cuvânt cu terminaţia 'AH' - sau îl poţi folosi doar pe 'AH'.

Ai observat că ori de câte ori eşti tensionat faci "Ah, Ah" şi apoi te simţi relaxat? Sau atunci când eşti bucuros sau fericit suspini "Ah, Ah" şi astfel întreaga respiraţie este aruncată în afară şi vei simţi o linişte ce nu ai mai simţit-o niciodată. Încearcă: când te simţi bine, inspiră şi vezi ce se întâmplă cu tine. Odată cu inspiraţia nu vei simţi aceeaşi stare de bine pe care o simţi atunci când faci "AHHH".

Limbajul diferă, dar aceste două lucruri nu diferă niciodată. Peste tot în lume oricine se simte obosit va spune "AHH".... Atunci acela nu face altceva decât să cheme moartea pentru a se relaxa. Oricine se simte bucuros, fericit, va spune "AH"... El este atât de fericit încât atunci nu îi mai este frică de moarte. Acesta se poate relaxa, se poate uşura pe deplin.

Şi ce se întâmplă dacă continui să practici mereu această tehnică? Vei deveni pe deplin conştient de ceva din interiorul tău - de spontaneitatea fiinţei tale - *sahaj*. Tu eşti deja *sahaj*, dar eşti mult prea angajat în viaţă; prea ocupat cu viaţa pentru ca să mai poţi deveni conştient de fiinţa din interior.

Când nu vei mai fi preocupat de viaţă, de inspiraţie, atunci Fiinţa ţi se va revela; va exista o străfulgerare. Dar această străfulgerare, cu timpul, va devem o realizare, o certitudine. Odată ce ai cunoscuto nu o vei mai putea uita - şi nu este o creaţie a ta. De aceea, ea este spontană, pentru că nu este ceva creat de tine. Această fiinţă există, dar ai uitat-o complet. Pentru tine va fî o reamintire! Va fi o redescoperire!

Observă copiii, cei foarte mici, cum îşi fac respiraţiile. Ei le fac într-un mod diferit de al nostru. Priveşte un copil când doarme. La el nu pieptul se va mişca, ci burta. Şi priveşte-te pe tine când dormi, la tine pieptul se mişcă: la tine respiraţia nu ajunge până la burtă. Respiraţia poate ajunge până la burtă doar dacă expiri şi nu mai inspiri. Dacă doar inspiri şi nu mai expiri, atunci respiraţia nu poate ajunge până în burtă. Motivul pentru care respiraţia se duce în burtă este datorat faptului că, atunci când expiri şi elimini toată respiraţia, *corpul* va fi cel care va inspira. Iar corpul nu ia decât cantitatea care îi este necesară - nici mai mult şi nici mai puţin.

Corpul îşi are propria sa înţelepciune, iar el este mai înţelept decât tine. Nu îl tulbura. Tu poţi lua mai mult decât ai nevoie şi atunci el va fi dezechilibrat, va fî tulburat, Sau poţi lua mai puţin decât are nevoie şi de asemenea îl vei tulbura. Corpul îşi are propria sa înţelepciune. El nu va lua decât atât cât are nevoie Când îi trebuie mai mult sau mai puţin, el va crea situaţiile corespunzătoare acestor nevoi. Acesta nu merge niciodată in extreme este intotdeauna echilibrat. Dar dacă *tu* inspiri, acesta nu va mai fi echilibrat pentru că tu nu ştii care sunt nevoile sale. Iar aceste nevoie se schimbă în fiecare moment.

Lasă corpul liber! Doar expiră şi corpul va duce respiraţia încet şi adânc până în burtă. Va lovi exact punctul ombilicului şi atunci burta se va ridica şi va coborî. Dacă efectuezi tu inspiraţia, atunci nu vei putea să expiri complet. Atunci vei avea deja în tine aer şi această inspiraţie neeliminată nu îi va permite următoarei inspiraţii să

pătrundă adânc în burtă şi astfel respiraţia va fi superficială. Tu continui să inspiri, dar înăuntru inspiraţia ta va întâlni otrava care nu a fost eliminată.

Omul are şase mii de alveole în plămâni, dar prin respiraţia ta nu umpli decât două mii. Celelalte patru mii sunt mereu pline cu gaze otrăvitoare care trebuiesc expulzate, exhalate. Aceste două treimi din piept sunt pline de otrăvuri şi ele creează anxietatea din corp şi din minte. Un copil expiră: el niciodată nu inspiră. Inspiraţia se efectuează de către corp.

Când copilul se naşte, primul lucru pe care îl face este să plângă. Odată cu acest plâns i se deschid căile respiratorii. Odată cu acest plâns apare şi primul AHHH ... Oxigenul şi aerul pe care i le-a dat marna sunt expirate. Acesta este primul efort făcut de copil. De aceea, dacă un copil nu plânge, doctorul devine îngrijorat - deoarece copilul nu a dat nici un semn de viaţă. Se poate încă simţi dependent de mamă. El trebuie să plângă! Acest plâns arată că acum devine individual; mama nu mai este necesară. El va face prima sa respiraţie. Iar pentru a putea exhala ce a primit de la mamă, trebuie să plângă şi apoi corpul său va începe să funcţioneze, să inspire.

Un copil întotdeuana expiră, însă în momentul când el începe să inspire, când accentul va fi pus pe inspiraţie, atunci apar probleme. Atunci a devenit tensionat, iar aceasta a învăţat-o de la adulţi. Ori de câte ori eşti tensionat nu poţi face o respiraţie profundă. De ce? Atunci stomacul tău devine rigid. Ori de câte eşti tensionat stomacul se rigidizează: el nu îi mai permite respiraţiei să pătrundă adânc în interior. Astfel începi să efectuezi respiraţii superficiale.

Încearcă cu ‘AH’. Acest sunet are ceva minunat în el. Ori de câte ori te simţi obosit, ‘AH’ ...elimină toate tensiunile. Pune accentul pe expiraţie. Vei fi diferit şi vei avea o altă minte. Când accentuezi inspiraţia îţi dezvolţi o minte şi un corp mizerabil. Odată cu expiraţia va dispare suferinţa şi toate celelalte probleme ale ei; atunci va dispare posesivitatea.

Tantra nu spune să elimini posesivitatea. Ea spune să îţi schimbi felul de a respira şi atunci nu vei mai putea poseda. Observă-ţi respiraţia şi stările asociate ei şi atunci vei deveni conştient. Tot ceea ce este rău este întotdeauna asociat cu accentul pus pe inspiraţie şi tot ceea ce este bun sau virtuos este asociat cu accentul pus pe expiraţie. Ori de câte ori minţi, îţi vei ţine respiraţia în interior. Când spui adevărul nu îţi ţii niciodată respiraţia. De teama minciunii îţi ţii respiraţia; atunci îţi este teamă că odată cu expiraţia se poate revela şi adevărul ascuns.

Încearcă din ce în ce mai mult acest ‘AH’. Vei deveni mai sănătos la corp, la minte şi se va dezvolta o calitate diferită a calmului, a liniştii şi a naturaleţii.

46. Astupând urechile prin apăsare şi rectul prin contracţie, pătrunde sunetul.

Noi nu suntem conştienţi de corp sau de funcţiile sale, nu suntem conştienţi de Tao al său. Dar dacă observi poţi deveni foarte uşor conştient. Dacă îţi astupi urechile

şi îţi contracţi rectul, pentru tine totul se va opri. Va fi ca şi cum întreaga lume a devenit nemişcată - ca şi cum totul s-ar fi oprit sau ar fi devenit static.

Ce se întâmplă atunci când îţi contracţi rectul? Ce? Dacă simultan îţi astupi urechile vei auzi un sunet în interior. Dar dacă rectul nu este contractat, atunci acel sunet este eliberat prin rect. Acel sunet interior este foarte subtil. Dacă rectul este contractat şi urechile astupate, vei descoperi în interior un sunet-coloană, un sunet-pilon - şi acest sunet este al tăcerii. Este un sunet negativ. Când toate sunetele au încetat, vei simţi în interior un sunet al tăcerii sau, altfel spus, un sunet de tăcere.

Astupi urechile şi contracţi rectul. Atunci vei fi închis din ambele părţi şi corpul devine plin de sunet. Acest sentiment de a fi plin de sunet îţi va da o satisfacţie foarte profundă. Trebuiesc înţelese multe lucruri şi de-abia atunci va fi posibil să înţelegem ce se întâmplă acolo.

Noi nu suntem conştienţi de corp - aceasta este una dintre problemele fundamentale pentru un căutător. Societatea este împotriva conştientizării corpului. Aşa că începem să ne învăţăm copiii să nu fie conştienţi de corpul lor. Îl facem pe fiecare copil să fie insensibil. Noi creăm o distanţă între mintea şi trupul copilului, astfel ca el să nu devină foarte conştient de corp deoarece o asemenea conştientizare creează probleme pentru societate.

Dacă un copil este conştient de corp, el va deverii, mai devreme sau mai târziu, conştient şi de sex. Dacă va deveni foarte conştient de corp, atunci el va fi foarte sexual, foarte senzual. Deci noi trebuie să distrugem "răul" chiar din rădăcină. Copilul trebuie păcălit în legătură cu corpul său, trebuie să nu îl mai simtă. Nimeni nu îşi simte corpul. Îl simţi numai atunci când se întâmplă ceva rău, doar când ceva nu merge bine.

Dacă ai o durere de cap, atunci îţi vei simţi numai capul. Dacă te înţepi în picior, îl vei simţi numai pe acesta. Când te doare corpul îl simţi, dar îl simţi numai atunci când ceva nu este în regulă. Nu devii imediat conştient de boală, ci numai după o perioadă anume, când ea ajunge şi bate la uşa conştiinţei tale: "Hei, sunt aici; am venit!" De-abia atunci devii conştient de corp. Nimeni nu se duce la doctor la timp, ci întotdeauna mai târziu când deja boala a pătruns în adâncuri şi când a început deja să facă mult rău.

Dacă un copil creşte într-un mod care să-l ajute să fie foarte sensibil, el va deveni conştient de boală chiar înainte de apariţia acesteia. În Rusia, în mod particular, se lucrează la o teorie care spune că o boală a corpului nostru poate fi cunoscută de cineva foarte sensibil chiar cu şase luni înainte de apariţia ei. Şi aceasta se poate întâmpla, deoarece schimbările subtile apar cu mult timp înaintea celor fizice. Acestea pregătesc corpul pentru boală şi ele pot fi simţite chiar cu şase luni înainte.

Ce să mai vorbesc despre boli dacă noi nu suntem conştienţi nici de moarte! Daca mâine va trebui să mori, astăzi nu eşti conştient de acest lucru.

Un fapt precum moartea se poate întâmpla oricând, chiar şi în momentul următor, dar tu nu eşti conştient de ea în această clipă. Tu eşti mort în totalitate, eşti insenzitiv faţă de corp. Întreaga societate, întreaga cultură până acum nu a făcut altceva decât să

creeze această insenzitivitate, această moarte, deoarece ea a fost împotriva corpului. Nu ţi se permite să îţi simţi corpul. Eşti scuzat doar în cazul unor accidente, atunci ţi se iartă faptul că l-ai conştientizat.

Acest lucru creează multe probleme, în special pentru sistemul tantric, deoarece tantra crede într-o profundă senzitivitate şi cunoaştere a corpului. Tu faci anumite lucruri, iar corpul face cu totul altele de care nici nu eşti conştient. În lume se lucrează asupra limbajului corpului. Corpul are limbajul său iar psihiatrii, psihologii şi în special psihanaliştii sunt antrenaţi în acest limbaj. Aceştia spun că nu trebuie să crezi ceea ce spune pacientul, ci ceea ce spune corpul său. Poţi descoperi adevărul doar prin observarea corpului uman.

Un om intră în biroul unui psihiatru. Vechii psihiatri ar fi încercat să afle ce probleme are dour discutând cu acesta. Dar psihiatria modernă va încerca să observe corpul, deoarece prin el va deţine indicii reale. Dacă la consultaţie vine un om egoist, acesta va sta într-un mod diferit faţă de cum stă un om umil. Gâtul său va avea un unghi diferit, coloana sa nu va fi flexibilă, ci va fi rigidă şi fixă. El nu va arăta viu; dacă îi vei atinge corpul nu vei simţi căldura vieţii, ci mai degrabă răceala unei pietre. Este la fel ca un soldăţel de plumb.

Priveşte un soldat în luptă. Este împietrit iar sentimentele sale sunt reci, dar acest lucru îi este necesar, deoarece el în curând va trebui să omoare sau să fie omorât. El nu trebuie să fie prea conştient de corp şi de aceea întregul său antrenament este făcut pentru a crea un corp de plumb. Soldaţii care mărşăluiesc pe câmpul de luptă arată ca nişte jucării moarte.

Dacă eşti umil vei avea o altă ţinută: vei păşi diferit, vei sta altfel. Dacă te simţi inferior vei sta diferit decât atunci când te simţi superior. Dacă eşti mereu temător vei sta într-o poziţie în care pari a te apăra de cineva, de o forţă necunoscută. Această forţă o vei vedea mereu în preajma ta că este pregătită să te atace. Când nu îţi este frică, atunci vei sta ca un copil care se joacă cu mama sa. Oriunde vei merge nu vei cunoaşte teama şi vei avea în jurul tău întregul univers. Celui care îi este frică se apără, se blindează. Iar când spun acest lucru, nu o spun doar simbolic. Fiziologic va fi blindat.

Wilhelm Reich a lucrat foarte mult asupra structurii corpului şi a ajuns să facă nişte asocieri profunde între corp şi minte. Dacă un om se teme, stomacul său nu este flexibil, dacă îl atingi acesta este ca de piatră. Însă imediat ce dispare frica, stomacul se relaxează. Sau invers, dacă îşi relaxează stomacul va dispare frica. Masează-ţi stomacul ca să fie relaxat şi nu vei mai simţi teama.

O persoană care iubeşte are o calitate diferită a corpului şi minţii; ea are o căldură corporală diferită. O persoană care nu iubeşte este rece: fiziologic este rece. Această răceală a intrat în corpul tău şi a devenit un obstacol, o barieră în calea cunoaşterii trupului tău. Corpul lucrează în felul său iar tu într-un mod diferit: astfel se creează un dezacord, iar acest dezacord trebuie eliminat.

Am observat faptul că, dacă cineva este represiv, dacă ţi-ai reprimat mânia, atunci degetele şi mâinile simt acest lucru. Iar cineva care cunoaşte îşi poate da seama imediat, doar prin atingerea mâinii tale, dacă ai reprimat sau nu furia. De ce pe mână?

Deoarece mânia se eliberează prin mână, aceasta este reprimată şi se poate simţi chiar şi prin atingerea dinţilor sau gingiilor. Reprimarea este transmisă prin vibraţii.

Dacă ai reprimat sexul, atunci această reprimare se va simţi peste tot în zonele erotice ale corpului. Iar dacă cineva atinge acele zone va simţi reprimarea ta. Dacă sexul este reprimat el va exista ascuns în fiecare zonă erogenă. Acea zonă se va teme şi se va retrage imediat dacă cineva va încerca să o atingă. Aceasta nu se va deschide. Dacă persoana se retrage, atunci şi zona care este atinsă se va retrage.

Se spune că 50 % dintre femei sunt frigide, iar acest lucru se datorează tocmai faptului că noi învăţăm fetele să reprime mai mult decât băieţii. Iar când o fată îşi reprimă pornirile sale sexuale până la vârsta de 20 de ani, când va iubi şi va vorbi despre iubire, corpul nu i se va deschide: va rămâne închis. Şi atunci se produce un fenomen diametral opus: două curente se opun unul altuia. Ea vrea să iubească, dar corpul ei este reprimat. Acesta se retrage şi nu este pregătit să se deschidă.

Dacă observi o femeie care iubeşte, atunci vei vedea cum corpul ei se va înclina spre bărbatul iubit. Corpul se va înclina singur. Dacă ei stau pe o canapea, trupurile lor se vor înclina unul spre celălalt. Ei nu sunt conştienţi de acest lucru, dar tu poţi observa din exterior foarte uşor acest fenomen. Dacă femeia se teme de acel bărbat, corpul ei se va înclina în direcţie opusă. Când ea îl iubeşte nu va sta picior peste picior, doar când se teme de el îşi va încrucişa picioarele. Însă femeia nu este conştientă de acest lucru, nu este ceva conştient. Acesta este blindajul corpului, armura sa. Corpul se protejează pe sine în felul său.

Tantra a devenii conştientă de acest fenomen; prima conştientizare a unui asemenea sentiment corporal profund, al acestei senzitivităţi, a fost făcută de sistemul tantric. Iar tantra spune că, dacă îţi poţi folosi în mod conştient corpul, atunci acesta va deveni un vehicul care te va îndrepta spre spirit. Tantra spune că este o prostie şi o idioţenie să fii împotriva corpului. Foloseşte-l! Este un vehicul! Şi foloseşte-i energia în aşa fel încât să poţi trece dincolo de el.

De multe ori îţi contracţi rectul şi de multe ori acesta se poate decontracta chiar fără voia ta. Dacă devii brusc înfricoşat de ceva, acesta se poate decontracta. În frică, poţi urina sau defeca fără să vrei. Atunci nu îl poţi controla. Ce se întâmplă în frică? Frica este un lucru mental, atunci de ce se poate întâmpla acest lucru? De ce se pierde controlul? Trebuie să existe o legătură profundă.

Frica apare în cap, în minte. Dacă nu te temi, acest lucru nu se întâmplă; Copilul nu are un control mental asupra corpului. Nici un animal nu îşi controlează urinarea sau defecarea. La animale ori de câte ori apare nevoia de a urina, aceasta se întâmplă. Animalul nu se controlează, dar omul trebuie sa o facă din necesitate. De aceea, noi forţăm copilul să se ducă la toaletă la o oră anume, îl învăţăm să se controleze, îl facem să fie sincronizat.

Astfel, mintea preia controlul asupra unei funcţii care este în mod natural involuntară. Din acest motiv este atât de dificil să îl învăţăm pe copil să meargă la

toaletă. Iar acum psihologia spune că dacă vom opri această antrenare, această controlare a nevoilor, umanitatea va progresa.

Acest control este prima reprimare pe care o face copilul faţă de spontaneitatea sa naturală. Nu putem să ascultăm de psihologi, deoarece dacă am face-o, atunci copiii vor crea multe probleme - din necesitate trebuie să îi antrenăm. Doar o societate foarte bogată şi înfloritoare poate să îşi permită să renunţe la acest control. Societăţile sărace nu pot renunţa la acest lucru. Noi nu ne putem permite acest lucru. Nu ne putem permite ca copilul să urineze pe covor sau pe sofa şi deci trebuie să îl antrenăm. Iar acest control este mental. Corpul nu are în el un asemenea program de control. Corpul nu are aşa ceva în el!

În ceea ce priveşte corpul, omul este un animal, corpul nu cunoaşte nici o cultură, nici o societate. Din acest motiv, când îţi este frică, mecanismul de control pe care l-ai impus asupra corpului se relaxează. Atunci tu nu mai ai control asupra corpului; controlul dispare. Te poţi controla doar în situaţii normale. În situaţii de urgenţă nu te mai poţi controla, deoarece nu ai fost antrenat să faci asta în situaţii neprevăzute. Ai fost antrenat să te controlezi doar în situaţii normale, de zi cu zi, de rutină. În situaţii neprevăzute controlul este pierdut. Atunci corpul va începe să funcţioneze în felul său animalic. Însă de aici poţi trage o concluzie: un om neînfricat nu va pierde niciodată controlul.

Dacă atunci când te sperii urinezi în mod involuntar, aceasta arată laşitate. Un om neînfricat se va comporta altfel, deoarece el respiră profund. Corpul şi sistemul respirator se află în legătură: între ele nu există nici un dezacord. Într-un om fricos există un dezechilibru şi datorită acestui dezacord el nu are control asupra sa şi ori de câte ori apare neprevăzutul trebuie să se uşureze. Acest fenomen se produce dintr-o cauză naturală. Un astfel de om în momentul urinării sau defecării involuntare este uşurat şi astfel având stomacul gol poate fugi mai repede. Un stomac încărcat devine o povară şi deci această uşurare este un ajutor pentru el.

De ce vorbesc despre acest lucru? Deoarece trebuie să fii conştient de procesele mentale şi stomacale; acestea se află într-o strânsă legătură. Psihologii spun că între 50 % şi 90 % din visele pe care le ai sunt provocate de procesele stomacale. Dacă ai mâncat foarte mult şi foarte greu înainte de culcare, atunci poţi avea chiar coşmaruri. Acestea nu sunt provocate de minte, ci sunt create de stomac.

Multe vise sunt create prin ajutorul conferit de lucruri exterioare. Dacă dormi cu mâinile încrucişate pe piept poţi avea coşmaruri. Când ţi se pune o pernă pe piept poţi visa că stă pe tine un demon care este gata să te omoare. De ce apare un asemenea coşmar doar pentru că ai pe piept o pernă? Dacă eşti treaz aproape că nici nu îi simţi greutatea. Dar de ce în somn aceasta este simţită ca o rocă? De ce pare atât de grea?

Motivul este următorul: când eşti treaz, mintea şi corpul nu sunt corelate, între ele există un dezacord. Atunci nu poti simţi corpul şi senzitivitatea sa.

În timp ce dormi, controlul, cultura, condiţionările, toate dispar, se dizolvă; ai devenit din nou copil şi corpul este iarăşi senzitiv. Datorită acestei senzitivităţi chiar şi o pernă uşoară este simţită ca o rocă. Greutatea ei este mai mare, pare mărită, doar datorită acestei senzitivităţi: senzitivitatea este cea care o măreşte. Procesele mentale şi corporale se află în legătură, iar dacă ştii ce se întâmplă între ele te poţi folosi de această tehnică.

Rectul închis, contractat, tras în sus, creează o situaţie în corp în care poate fi simţită prezenţa sunetului. Vei simţi un sunet-coloană în tăcere care este închis în spaţiul dinăuntrul corpului. Astupă urechile, contractă rectul şi apoi doar observă ceea ce se întâmplă în interior. Rămâi în acea stare vacantă care este creată. Atunci energia vieţii se va mişca în interior şi nu mai are cum să iasă. Sunetul poate ieşi doar prin urechi ori prin rect - acestea sunt porţile prin care sunetul se poate scurge în exterior - iar dacă acesta nu iese îl poţi simţi mai uşor.

Ce se va întâmpla când simţi acest sunet interior? Odată cu acest fenomen de ascultare, gândurile se vor dizolva. Poţi încerca tehnica la ori ce oră din zi: îţi astupi urechile şi contracţi rectul. Vei simţi că mintea s-a oprit - nu va mai funcţiona şi gândurile vor înceta să mai apară. Şi acesta este un lucru bun! Iar dacă o vei face mereu, ori de câte ori ai timp, de cinci-şase ori pe zi timp de trei-patru luni, vei deveni expert în practicarea ei. Iar din aceasta va izvorî o stare de bine, o stare minunată.
Acest sunet interior, odată auzit, va rămâne cu tine. Atunci îl vei putea auzi întreaga zi. Străzile, pieţele, traficul, toate creează zgomote în permanenţă, dar dacă îl vei auzi, dacă vei simţi acea voce mică din interior, atunci nimic nu te mai poate tulbura. Vei rămâne tăcut şi orice s-ar întâmplă în jurul tău nu va mai avea nici o importanţă.

47. Pătrunde în sunetul numelui tău şi, prin acest sunet, în toate sunetele.

Propriul tău nume poate fi foarte uşor folosit ca mantră, iar acest lucru este de mare ajutor, deoarece numele fiecăruia a pătruns adânc în subconştientul fiinţei. Nimic altceva nu a pătruns atât de adânc. Dacă într-o sală unde dorm mai mulţi oameni vine cineva şi strigă "Rama", nimeni nu-1 va auzi, excepţie făcând cei pe care îi cheamă Rama - aceştia vor fi treziţi. De ce îl aud doar cei pe care îi cheamă Rama? Deoarece acest nume nu aparţine numai de conştient, ci a pătruns adânc înăuntru.

Numele ţi-a pătruns foarte adânc în interior şi este ceva foarte minunat în legătură cu el. Însă tu niciodată nu îl strigi; alţii îl strigă şi îl folosesc.

Am auzit că, în primul război mondial, pentru prima oară în America a fost impusă raţionalizarea alimentelor. Thomas Edison era un mare om de ştiinţă, dar era foarte sărac şi trebuia să stea la coadă pentru a-şi primi raţia de pe cartelă. Prietenii şi asistenţii săi, datorită respectului pe care îl aveau pentru el, nu îl strigau pe nume. Toţi îi spuneau "Profesore", aşa încât el aproape ca îşi uitase numele.

Stătea la coadă şi când a fost rostit numele "Thomas Alva Edison" el privea în gol nereacţionând în nici un fel. Numele a fost strigat din nou şi cineva care stătea lângă el i-a zis: "Ce stai? îţi se strigă numele. Este numele tău, Profesore."

El atunci s-a trezit şi a zis: “Cum să-l recunosc? Nimeni nu mă mai strigă «Edison». De mult nu mai m-a strigat cineva aşa. Toţi îmi zic «Profesore».”

Tu niciodată nu îţi foloseşti numele: alţii îl folosesc. L-ai auzit doar spus de alţii. Dar el se află în străfundul tău, a penetrat ca o săgeată în subconştient. Dacă îl foloseşti, devine o mantră. Acesta ajută din două motive: primul, dacă de exemplu te cheamă Rama, tot repetând “Rama, Rama, Rama”, te vei simţi dintr-o dată ca şi cum nu ar fi al tău. Sau, dacă simţi că este al tău, vei simţi că este o entitate separată care îl foloseşte. Acesta poate aparţine corpului, minţii, dar cel care îl foloseşte devine un martor, un observator.

Tu întotdeauna ai folosit numele altora. Când îţi strigi numele este ca şi cum ai striga numele altcuiva, nu pe al tău. Poţi deveni martor al propriului tău nume, iar în nume este implicată întreaga ta viaţă. Separat de nume vei fi separat de întreaga viaţă. Acest nume a penetrat profund în tine, deoarece încă de la naştere toţi te-au strigat pe nume. L-ai auzit în permanenţă. Foloseşte acest nume şi prin el poţi pătrunde chiar în profunzimile unde a ajuns el.

În vremurile antice fiecare om era botezat cu un nume dat lui Dumnezeu. Unii se numeau Rama, alţii Narayana, alţii Krishna sau Vishnu. Se spune că toate numele pe care le au musulmanii sunt nume ale lui Dumnezeu! Această practică exista peste tot în lume.

Un motiv al acestor practici izvora chiar din această tehnică. Dacă numele tău poate fi folosit ca mantră, acest lucru va avea două rezultate. Va continua să fie numele tău - l-ai auzit de atât de multe ori încât întreaga viaţă a fost pătrunsă de acesta. Şi, de asemenea, este numele lui Dumnezeu. Deci repetă-l în interior şi devino brusc conştient: “Acest nume este diferit de mine.” Iar cu timpul el va începe să aibă o sacralitate a sa. Şi îţi vei aduce aminte în fiecare zi că numele tău este numele lui Dumnezeu.

Foloseşte-l! Este foarte bun. Poţi încerca foarte multe cu el. De exemplu, dacă vrei să te trezeşti la ora cinci dimineaţa, atunci nici un alt ceas nu este mai bun ca numele pe care îl ai. Doar repetă de trei ori în interior: “Rama, trebuie să fii treaz la cinci fix” - şi apoi poţi dormi. Vei fi treaz fix la ora cinci, deoarece “Rama”, numele tău, există adânc în fiinţa ta.

Strigă-ţi numele şi spune-ţi că la ora cinci fix: “Trebuie să fiu treaz.” Cineva te va trezi. Iar dacă continui cu această practică într-o bună zi vei realiza brusc că la ora cinci fix cineva te va scula şi vei auzi în interior: “Rama, scoală-te!” Acesta este subconştientul.

Pătrunde în sunetul numelui tău şi, prin acest sunet, în toate sunetele. Numele tău devine o uşă pentru toate numele. La început nu va fi decât un cuvânt gol, dar va avea o însemnătate atunci când repeţi “Rama, Rama, Rama”.

Poate că ai auzit de povestea lui Valmiki. El a creat această mantră “Rama”, dar a repetat-o de atât de multe ori încât a uitat de nume iar în loc de “Rama, Rama, Rama” a repetat “Mara. Mara”. Îl repeta atât de repede încât acesta a devenit “Mara, Mara", dar s-a iluminat prin “Mara, Mara".

Dacă repeţi rapid numele în interior, acesta nu va mai fi un cuvânt, ci va deveni un sunet fără sens. Atunci nu va mai fi nici o diferenţă între Rama şi Mara - nici una! Ele nu vor mai fi cuvinte, ci sunete şi doar sunetul contează. Pătrunde în sunetul numelui tău. Uită înţelesul pe care îl are. Înţelegerea ţine de minte, iar sunetul de corp. înţelesul se află în cap, sunetul însă se împrăştie peste tot în trup. Uită de înţeles, repetă-l ca pe un sunet lipsit de sens şi prin acest sunet vei intra în toate sunetele: acest sunet va deveni uşa către toate sunetele, iar "toate sunetele" înseamnă tot ce există.

Acesta este unul din principiile de bază a căutării interioare: baza existenţei este sunetul şi nu electricitatea. Ştiinţa modernă spune că fundamentul Existenţei este electricitatea şi nu sunetul, şi spun că sunetul este o formă a electricităţii. Indienii însă spun că electricitatea nu este altceva decât o formă a sunetului.

Poate ai auzit de faptul că, printr-o *raga* anume - un sunet particular - se poate crea foc. Poate fi creat, deoarece sunetul stă la baza electricităţii. Dacă pronunţi sunetul cu o frecvenţă anume, atunci va fi creată electricitate.

Sau poate ştii de faptul că soldaţii nu au voie să bată cadenţa pe poduri, deoarece de multe ori s-a întâmplat ca datorită marşului lor să se dărâme podul. Acest lucru se datorează vibraţiei sunetului şi nu greutăţii oamenilor. Ei pot trece dacă nu bat cadenţa - prin aceasta va fi creat un sunet particular care distruge structura de rezistenţă a podului.

În istoria ebraică veche, oraşul Jericho era protejat de nişte ziduri atât de groase încât nu se puteau distruge nici prin ghiulelele tunurilor. Însă acestea au fost distruse printr-un singur sunet. Produci un sunet anume în faţa lor şi zidurile cedează.

Sau poate ai auzit povestea în care Ali Baba mişca o rocă din faţa unei peşteri doar printr-un sunet particular. Dar acestea sunt alegorii. Chiar dacă sunt sau nu adevărate din punct de vedere istoric, un lucru este sigur: dacă creezi şi pronunţi în continuu un sunet anume până când i se pierde înţelesul, până când mintea se pierde şi se dizolvă, atunci roca de pe inima ta se va mişca şi ţi se va revela ceva minunat.

32. TANTRA – CALEA DĂRUIRII

29.1.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Aceste tehnici aparţin de yoga sau sunt subiectul central al tantrei?
2. Cum să facem sexul meditativ, trebuie să practicăm anumite poziţii sexuale?
3. Este "anahata nada" un sunet sau este tăcerea?

1. Te rog, explică dacă tehnicile pe care le-am discutat până acum aparţin ştiinţei yoga sau sunt subiectul central al tantrei. Care este subiectul central al tantrei?

Această întrebare apare multora. Tehnicile pe care le-am discutat până acum aparţin şi de yoga. În yoga există aceleaşi tehnici, dar cu o diferenţă: poţi folosi aceleaşi tehnici dar având o filosofie diferită în spatele lor. Modelul, şablonul diferă - nu tehnicile. Poţi avea o altă atitudine faţă de viaţă - exact opusă tantrei.

Yoga crede în luptă; este o cărare a voinţei, a forţei. Tantra nu crede în luptă şi nici nu este o cale a forţei. Mai degrabă, tantra este calea totalei dăruiri, în ea nu ai nevoie de voinţă. Pentru tantra, voinţa este o problemă - este sursa tuturor suferinţelor şi angoaselor. Pentru yoga problema este "lipsa voinţei".

Pentru yoga, tu suferi datorită faptului că ai o voinţă slabă. Pentru tantra suferinţa este cauzată datorită faptului că ai o voinţă, un ego, o individualitate. Yoga spune să îţi aduci voinţa la perfecţiunea absolută şi astfel vei fi eliberat. Tantra spune să îţi dizolvi complet voinţa, să te goleşti de ea şi apoi te vei putea elibera. Ambele căi sunt bune, iar acest lucru creează probleme. Pentru mine, însă, ambele sunt la fel de bune.

Dar calea yoga este una foarte dificilă. Este aproape imposibil să poţi atinge perfecţiunea ego-ului. Asta înseamnă să devii centrul întregului univers. Calea este foarte lungă şi dificilă. Şi aproape niciodată nu ajunge la final.

Ce se întâmplă cu cei care urmează yoga? În ce loc al drumului se întorc spre tantra?

Intelectual, yoga este posibilă; existenţial este imposibilă. Ea este posibilă şi poţi atinge prin yoga ceea ce atingi prin tantra, dar în general acest lucru nu se întâmplă. Se întâmplă foarte rar să apară un om, precum Mahavira. Vor trece secole de-a rândul până va apare cineva ca Mahavira care să atingă finalul prin yoga. Acesta este o excepţie, este un fenomen rar.

Însă yoga este mai atractivă decât tantra. Tantra este uşoară, naturală şi poţi atinge fără efort finalul. Din această cauză tantra nu te atrage. De ce? Tot ce te atrage, este de fapt o atracţie a ego-ului. Există multă atracţie în cucerirea vârfurilor Himalayei, deoarece este foarte dificil. Când Hillary şi Tensing au atins Everestul, ei s-au simţit foarte extaziaţi. De ce? Deoarece aceasta era o satisfacţie a ego-ului. Ei au fost primii.

Îţi poţi da seama de senzaţia pe care a simţit-o primul om care a păşit pe Lună? A fost primul om din istorie care a făcut acest lucru. Şi va rămâne primul în toată istoria care va veni. Acum statutul său nu mai poate fi schimbat. Ego-ul este satisfăcut pe deplin. Acum nu mai pot exista concurenţi, mulţi vor mai continua să aterizeze pe Lună, dar nu vor fi primii. Yoga îţi oferă cea mai înaltă culme, cel mai înalt vârf. Şi cu cât este mai de neatins acest vârf, cu atât va fi mai mare satisfacţia ego-ului.

Filosofia lui Nietzsche se apropie foarte mult de yoga. El spune că ceea ce pune viaţa în mişcare este energia voinţei - puterea voinţei - voinţa puterii. Yoga îţi dă sentimentul acesta. Prin ea te poţi simţi mai puternic.

Cu cât te poţi controla mai mult, cu atât vei putea controla mai mult instinctele şi cu atât mai mult îţi poţi controla corpul şi mintea, iar atunci te vei simţi mai puternic. Devii mai puternic şi mai stăpân în interior. Dar acest lucru se întâmplă prin conflicte şi violenţe. Iar întotdeauna se întâmplă ca, mai devreme sau mai târziu, acea persoană care practică yoga să ajungă la un punct unde întreaga călătorie devine un vis, devine o pulbere, deoarece cu cât este mai satisfăcut ego-ul, cu atât îl vei simţi mai fără sens. Atunci cel care merge pe calea yoga se va orienta către tantra.

Yoga mai atrage şi datorită faptului că fiecare om este egoist. La început tantra nu atrage. Ea poate atrage doar după un anumit timp - îi poate atrage pe cei care timp de multe vieţi s-au luptat cu adevărat în yoga. De-abia atunci aceştia pot înţelege tantra. În mod normal, nu eşti atras de ea. Dacă totuşi eşti atras de ea, atunci se va întâmpla acest lucru datorită unor înţelegeri greşite, pe care trebuie să le cunoşti şi să le depăşeşti.

Nu eşti atras din primul moment de tantra, deoarece ea îţi cere să te predai, să te dăruieşti şi nu să lupţi. Îţi cere să pluteşti şi nu să înoţi. Ea îţi cere să mergi în sensul curentului şi nu împotriva Iui. Îţi spune că natura ta este bună. Încrede-te în natură - nu

lupta cu ea. Chiar şi sexul este bun. Încrede-te în el, urmează-l, pătrunde-l, curgi odată cu el; nu lupta. Învăţătura principală din tantra este ne-lupta. Curgi şi nu te împotrivi! De aceea, tantra nu atrage: prin ea nu îţi poţi satisface ego-ul. Primul ei pas este acela prin care îţi cere să îţi dizolvi ego-ul. Acest lucru ţi-l cere încă de la început.

Yoga, de asemenea, îţi cere acest lucru, dar la sfârşit. La început îţi cere să îl purifici. Iar dacă acesta este purificat pe deplin, atunci se va dizolva; nu va mai putea să existe.

În general, tantra nu atrage. Iar dacă o face, atunci aceasta se datorează unor avantaje pe care le poţi avea după urma ei. De exemplu, dacă doreşti o libertate sexuală mai mare, atunci poţi apela la tantra într-un mod raţional. Datorită acestui lucru te poate atrage. Când doreşti să te complaci în băutură, femei sau alte lucruri, atunci te poţi simţi atras de tantra. Dar de fapt, nu vei fi atras de ea. Ea va fi atunci doar o faţadă după care să te ascunzi. De fapt, eşti atras de alte bucurii despre care credeai că tantra ţi le permite. Întotdeauna tantra atrage din motive greşite.

Tantra nu te ajută în indulgenţa ta. Ea există pentru a o transforma. Aşa că nu te păcăli. Prin tantra te poţi păcăli foarte uşor şi datorită acestui lucru Mahavira nu a vorbit deloc despre tantra. Există posibilitatea să te amăgeşti şi omul o poate face foarte uşor. Va spune ceva şi va face cu totul altceva. El poate raţiona.

De exemplu, în China antică, exista o ştiinţă secretă care semăna cu tantra. Aceasta este cunoscută sub numele de Tao. În Tao există metode similare cu cele tantrice. De exemplu, în Tao se spune că este bine, dacă vrei să te eliberezi de sex, să nu te limitezi doar la o singură persoană. Dacă vrei să fii liber nu trebuie să ai numai o singură legătură. Tao spune că este bine să schimbi partenerii.

Este foarte adevărat, dar începi să pui logica şi raţiunea în funcţiune şi atunci te poţi păcăli foarte uşor. Poţi fi un maniac sexual şi te poţi gândi: "Eu fac tantra şi nu trebuie să stau doar cu o femeie. Trebuie să le schimb." Mulţi împăraţi chinezi au început să îşi facă haremuri datorită acestui lucru.

Dar Tao este plin de sens dacă priveşti în psihologia umană. Când cunoşti o singură femeie, mai devreme sau mai târziu atracţia pentru ea va dispare, dar atracţia pentru femei tot va exista. Vei fi în continuare atras de sexul opus. Ea nu te mai atrage, pentru tine nu va mai fi un magnet. Te vei obişnui cu ea, va deveni un lucru de rutină.

Tao spune că dacă un om trăieşte cu multe femei, la un moment dat va transcende şi sexul. Chiar această cunoaştere a mai multor femei îl va ajuta la transcendere. Şi acest lucru este foarte adevărat, dar este periculos deoarece ţie nu îţi place pentru că metoda este bună, ci pentru că îţi permite să diversifici. Aceasta este problema cu tantra.

Aşa că, în China această cunoaştere a fost suprimată, a trebuit să fie. În India, tantra a fost reprimată, deoarece ea destăinuia multe lucruri periculoase - dar acestea sunt periculoase deoarece tu eşti înşelător, amăgitor. Altfel tot ce spune ea este minunat şi foarte adevărat. Minţii umane nu i-a apărut nimic mai frumos, mai minunat şi mai misterios decât tantra: nici o cunoaştere nu este atât de profundă.

Dar cunoaşterea are întotdeauna pericolele sale. De exemplu, acum ştiinţa a devenii un pericol, deoarece a ajuns să cunoască multe secrete profunde.

Ştie să creeze energie atomică. Einstein a zis că, dacă ar mai trăi încă o viaţă, mai degrabă ar dori să fie instalator decât om de ştiinţă, deoarece când se uită în viaţa sa îşi dă seama cât de inutilă a fost - dar nu numai inutilă, ci chiar şi periculoasă pentru umanitate. El este cel care a dezvăluit unul dintre cele mai profunde secrete. Cui? Chiar oamenilor care sunt înşelători, care se amăgesc pe sine.

Mă întreb oare când va veni ziua aceea când va trebui să reprimăm şi cunoaşterea ştiinţifică? Există zvonuri care spun că oamenii de ştiinţă au făcut multe descoperiri secrete pe care nu ştiu dacă să le dezvăluie sau nu - dacă să continue sau nu cercetările - deoarece ele pot fi foarte periculoase.

Fiecare cunoaştere este periculoasă; doar ignoranţa nu este periculoasă. Prin ignoranţă nu poţi rezolva nimic. Superstiţiile sunt bune - ele nu sunt periculoase. Sunt chiar homeopatice. Dacă ţi se dă aşa ceva, nu îţi poate face rău. Te poate ajuta sau nu, depinde de inocenţa pe care o ai, însă un lucru este sigur: nu îţi va face rău. Homeopatia este nevătămătoare; este o superstiţie profundă. Dacă funcţionează, atunci te va ajuta. Ţine minte: dacă ceva poate doar să te ajute, atunci acel lucru este doar o profundă superstiţie. Dacă ceva poate face şi rău şi bine, atunci acel lucru este cunoaştere, de-abia atunci devine cunoaştere.

Un lucru real poate face şi rău şi bine. Doar un lucru ireal poate ajuta, dar acest ajutor nu vine de la lucrul în sine, ci este o proiecţie a propriei tale minţi. Deci, într-un fel, doar lucrurile iluzorii pot fi doar bune. Acestea nu îţi fac rău.

Tantra este o ştiinţă şi este mai profundă decât cunoaşterea atomică, deoarece aceasta se preocupă de materie şi tantra se preocupă de tine, iar tu eşti întotdeauna mult mai periculos decât orice energie atomică. Tantra se ocupă de atomul biologic - adică de tine, de conştiinţa vieţii şi de mecanismul ei interior.

De aceea, tantra a devenit atât de interesată de sex. Cine se interesează de viaţă şi de conştiinţă, în mod automat se va interesa de sex, deoarece acesta este sursa vieţii, a iubirii, a tot ce se întâmplă în lumea conştiinţei. Deci, când un căutător nu este interesat de sex, acela nu este un adevărat căutător. Poate fi un filosof, dar nu va fi un căutător. Iar filosofia este, mai mult sau mai puţin, un non-sens - o raţiune care se gândeşte la lucruri fără folos.

Am auzit că Mulla Nasruddin se interesa de fete, dar avea ghinion. Niciuna nu îl plăcea. Însă odată a reuşit să îşi dea întâlnire cu o fată şi înainte de a se duce l-a întrebat pe un prieten: "Care este secretul tău? Parcă le vrăjeşti, parcă le hipnotizezi, iar eu dau mereu greş, dă-mi un sfat. Mă duc pentru prima oară să mă întâlnesc cu o fată aşa că spune-mi câteva din secretele tale"

Prietenul i-a spus: "Ţine minte trei lucruri: să vorbeşti întotdeauna despre mâncare, familie şi filosofie"

Nasruddin l-a întrebat: "De ce despre mâncare?"

"Pentru că atunci se simt bine - fiecare femeie este interesează de hrană. Pentru copil, ea reprezintă hrana. În întreaga umanitate, ea este cea care găteşte şi pregăteşte mâncarea, de aceea se interesează de aceasta" - spuse prietenul.

Nasruddin a zis: "Dar de ce despre familie?"

Prietenul i-a răspuns: "Vorbeşte-i despre familie şi astfel intenţiile tale vor părea cinstite şi onorabile"

Nasruddin spuse: "Şi de ce despre filosofie?"

"Acest lucru o va face să se simtă inteligentă."

După aceasta, Mulla s-a grăbit să plece la întâlnire şi imediat cum a văzut-o pe fată i-a spus: "Bună! Ţie îţi plac tăiţeii?"

Fata a rămas surprinsă şi a spus: "Nu!"

Apoi Nasruddin a întrebat-o: "Ai cumva doi fraţi?"

Fata era din ce în ce mai surprinsă şi a răspuns: "Nu! Ce fel de întâlnire este asta?"

Pentru un moment Nasruddin se afla în dificultate şi s-a gândit: "Oare cum să încep să vorbesc despre filosofie?" Apoi imediat a spus: "Dacă ai fi avut un frate, crezi că i-ar fî plăcut tăiţeii?"

Filosofia este un non-sens, mai mult sau mai puţin. Tantra nu este interesată de filosofie, ci este interesată de viaţă, de existenţa actuală. Tantra nu se întreabă niciodată dacă există Dumnezeu sau dacă există *moksha* - eliberarea - sau raiul şi iadul. Tantra nu este interesată decât de lucrurile fundamentale din viaţă. Acesta este şi motivul pentru care se interesează atât de mult de sex şi iubire. Acestea sunt fundamentale. Tu *exişti* prin ele; tu *eşti* parte din acestea.

Tu nu eşti altceva decât un joc al energiei sexuale. Iar până când nu înţelegi şi transcenzi această energie, nu vei fi nimic mai mult. Tu eşti, chiar acum, nimic altceva decât energie sexuală. Poţi fi mai mult, dar dacă nu înţelegi această energie şi nu o transcenzi, nu vei primi nimic mai mult. Posibilitatea de a fi mai mult există, dar se află în starea latentă a unei seminţe. De aceea, tantra se interesează de sex, de iubire, de viaţa naturală.

Iar calea pentru a le cunoaşte nu este conflictul. Tantra spune că nu poţi cunoaşte nimic dacă te afli într-o stare de luptă, deoarece atunci nu eşti receptiv. Atunci, datorită faptului că lupţi, secretele se vor ascunde de tine. Nu eşti deschis pentru a primi. Ori de câte ori lupţi, te afli în exterior. Dacă lupţi cu sexul, atunci te vei afla în exterior. Dar dacă te predai sexului, vei atinge chiar şi esenţa sa interioară; atunci te vei afla cu adevărat în interior. Dacă te dăruieşti, atunci multe lucruri devin cunoscute.

Te-ai implicat mereu în actul sexual, dar chiar după aceea ai avut mereu o atitudine ostilă faţă de acesta. Iată şi motivul pentru care nu ai cunoscut multe secrete.

De exemplu, nu ai cunoscut forţele dătătoare de viaţă ale sexului. Nu le-ai cunoscut pentru că nu le poţi cunoaşte. Pentru aceasta trebuie să ajungi în interior.

Dacă te dăruieşti total sexului, dacă curgi odată cu energia sexuală, mai devreme sau mai târziu vei ajunge la un punct în care vei cunoaşte că sexul nu numai că dă naştere unei noi vieţi: sexul îţi poate da *ţie* mai multă viaţă. Pentru iubiţi, sexul poate deveni o forţă dătătoare de viaţă, dar pentru aceasta trebuie să te abandonezi lui, să te dăruieşti. Iar odată ce te dăruieşti, multe dimensiuni se schimbă.

De exemplu, tantra a cunoscut, tao a cunoscut, că dacă ejaculezi în actul sexual, atunci acesta nu mai poate fi dătător de viaţă. Nu este nevoie să ejaculezi, uită complet de ejaculare. Tantra şi tao spun că ejacularea există datorită faptului că lupţi; altminteri nu este nevoie de ea.

Iubitul şi iubita se pot afla într-o profundă îmbrăţişare sexuală,doar relaxându-se îmbrăţişaţi fără să se grăbească să ejaculeze, fără să se grăbească să ajungă la sfârşit. Iar dacă această relaxare este totală, ei se vor simţi mult mai vii, vor simţi viaţa mult mai mult. Se vor îmbogăţi unul pe celălalt.

Tao spune că un om poate trăi o mie de ani dacă nu este grăbit în uniunea sexuală, dacă el este profund relaxat. Când o femeie şi un bărbat sunt profund relaxaţi, când se contopesc unul în celălalt, dacă se absorb unul în celălalt fără grabă, fără să se afle în tensiune, atunci se vor întâmpla multe lucruri - va apărea o adevărată alchimie - deoarece acolo se întâlneşte electricitatea lor, sucurile vitale ale vieţii lor, bioenergiile lor. Şi doar prin această întâlnire - deoarece una este negativă şi cealaltă pozitivă - ei se învigorează unul pe celălalt, se fac mai vitali, mai vii.

Astfel, pot trăi mult timp şi pot trăi fără să mai îmbătrânească, dar aceasta poate fi cunoscută doar dacă nu luptă. Pare paradoxal. Cei care luptă cu sexul vor ejacula repede, deoarece mintea tensionată este grăbită să se elibereze de tensiune.

Noile cercetări în acest domeniu au descoperit unele lucruri şi fapte surprinzătoare. Masters şi Johnson au cercetat ştiinţific, pentru prima oară, ce se întâmplă în raportul sexual. Ei au ajuns la concluzia că 75 % din bărbaţi au ejaculare precoce - 75 %! Înainte de a începe o comuniune profundă, o contopire prelungă, ei deja au ejaculat şi astfel actul sexual este terminat. Iar 90 % dintre femei nu au orgasm; ele nu ating acel vârf minunat, nu ajung la acea culme de satisfacţie - 90 %!

De aceea, femeile sunt atât de iritate şi atât de supărăcioase - şi vor rămâne aşa. Nici un fel de meditaţie, nici o filosofie, nici o religie, nici o etică, nu le va putea ajuta să stea în pace şi linişte cu bărbaţii lor. Ele sunt frustrate şi iritate, deoarece, după cum spune ştiinţa modernă şi la fel cum spune şi tantra, ele nu vor înceta să fie o problemă în familie atât timp cât nu sunt profund satisfăcute orgasmic. Ceea ce îi lipseşte îi va crea iritări şi se va afla mereu într-o stare conflictuală,

Aşa că, observă-te: dacă soţia ta este întotdeauna iritată şi frustrată, stai puţin şi gândeşte-te dacă nu cumva chiar tu eşti cauza acestei stări. Iar dacă femeile nu ating orgasmul, atunci încep să fie împotriva sexului. Nu vor mai dori să pătrundă cu

uşurinţă în uniunea amoroasă, nu vor mai fi pregătite pentru aceasta. De ce să fie pregătite să pătrundă în actul sexual dacă nu pot atinge acea profundă beatitudine care există în el? Mai degrabă, după act vor simţi că omul respectiv le-a folosit ca pe nişte obiecte. Se vor simţi ca nişte obiecte de care nu mai este nevoie după ce s-au uzat.

Bărbatul este satisfăcut, deoarece el ejaculează. După actul sexual se duce şi se culcă, iar femeia plânge. Ea a fost folosită şi aceasta experienţă nu a fost deloc satisfăcătoare pentru ea. Poate pentru soţul sau iubitul ei a fost o experienţă satisfăcătoare, dar pentru ea nu a însemnai nimic.

Aproximativ 90% dintre femei nici măcar nu ştiu cum este orgasmul. Ele nu l-au atins niciodată, ele nu atins niciodată acel vârf beatific, convulsie beatifică a corpului în care fiecare fibră vibrează şi în care fiecare celulă devine vie. Ele nu au atins acest punct şi asta deoarece în societate există o atitudine anti-sexuală. Acolo există o minte conflictuală şi violentă, iar femeia este atât de deprimată încât a devenit frigidă.

Bărbatul îndeplineşte actul sexual ca şi cum acesta ar fi un păcat. El se simte vinovat, simte că nu trebuie să facă aşa ceva, iar în timp ce face dragoste cu soţia sau iubita, el se gândeşte la unii dintre *mahatma* - sfinţi sau mari suflete - cum să ajungă un *mahatma* şi cum să tranceandă sexul.

Este greu de scăpat de aceşti *mahatma*. Ei există chiar şi atunci când faci dragoste. În uniunea sexuală cu tine există şi câte un mahatma sau dacă nu există acesta, cu siguranţă tu crezi că Dumnezeu te urmăreşte executând acest păcat. În mintea oamenilor ignoranţi, Dumnezeu este conceput ca fiind ceva care îi urmăreşe mereu. El îţi urmăreşte fiecare pas şi fiecare mişcare pe care o faci. Această atitudine creează anxietate. Iar când există anxietate, atunci ejacularea se produce rapid.

Când nu există anxietate, ejacularea poate fi amânată ore întregi, chiar şi zile, luni sau chiar ani la rând poate fi întârziată. De fapt, nici nu este nevoie de ea. Dacă iubirea este profundă, iubiţii se pot învigora unul pe celălalt. Atunci ejacularea este oprită complet şi iubiţii pot să se întâlnească ani de-a rândul fără să ejaculeze, fără să piardă energie. Ei se pot relaxa unul în celălalt. Corpurile lor se întâlnesc şi se relaxează, pătrund în uniunea sexuală şi se relaxează. Apoi, mai devreme sau mai târziu, sexul nu va mai fi o frământare. Acum însă este o frământare, dar atunci va fi o relaxare - o profundă uşurare şi relaxare.

Aceasta însă se poate întâmpla doar dacă mai întâi te-ai predat total în interior energiei-vieţii, forţei-vieţii. De-abia atunci te poţi dărui iubitei sau iubitului.

Tantra spune să nu faci niciodată dragoste atunci când eşti excitat. Aşa ceva pare foarte absurd, deoarece atunci când eşti excitat doreşti să faci dragoste. Iar, în mod normal, cei doi iubiţi se excită pentru a face dragoste. Dar tantra spune că prin această excitare pierzi energie, risipeşti energie. Fă dragoste atunci când eşti calm, senin, meditativ. Mai întâi meditează, apoi fă dragoste, iar când faci dragoste nu trece peste limită. Ce vreau să spun prin faptul că să nu treci peste limită? Nu deveni excitat şi violent, pentru a nu-ţi risipi energia, pentru că altfel nu vei mai putea să o controlezi.

Dacă vezi două persoane care fac dragoste vei simţi că ei se luptă. Dacă un copil şi-ar vedea părinţii făcând dragoste, va crede că tatăl o bate pe mamă. Acel act sexual este şi apare violent, seamănă mai degrabă cu o luptă. Nu este frumos, pare urât.

Acesta însă trebuie să fie mai muzical, mai armonios. Cei doi iubiţi trebuie să arate ca dansând, nu ca doi luptători, ca şi cum ar cânta o melodie armonioasă, să creeze o atmosferă în care amândoi să se poată dizolva şi în care să devină unul singur. Apoi, se pot relaxa.

Asta înţelege tantra prin act sexual. Tantra nu este deloc sexuală. Este cea mai asexuală cale spirituală şi totuşi este cea care aparent se preocupă cel mai mult de sex. Nu trebuie să te miri dacă prin această relaxare şi comuniune natura îşi va dezvălui secretele ei. Atunci vei începe să fii conştient de ce se întâmplă cu adevărat în realitate. Iar în această conştientizare vor fi dezvăluite minţii tale multe secrete.

Sexul va deveni dătător de viaţă. Aşa cum este el acum, este dătător de moarte. Acum tu mori prin sex, te consumi, te iroseşti, te deteriorezi. Atunci sexul va deveni cea mai profundă meditaţie naturală. Gândurile vor înceta definitiv. Când eşti total relaxat cu iubitul sau iubita, gândurile tale vor înceta să îşi mai facă apariţia. Atunci mintea nu se mai află acolo, dar inima va bate. Totul va deveni o meditaţie naturală. Iar dacă iubirea nu te poate ajuta să pătrunzi în meditaţie, nimic altceva nu te ajută, deoarece orice altceva este superfluu, superficial. Dacă iubirea nu ajută, atunci nimic nu te poate ajuta!

Iubirea are propria sa meditaţie. Dar tu nu cunoşti iubirea, ci doar sexul şi suferinţa care rezultă din risipirea energiei. După un astfel de act sexual te simţi deprimat, epuizat şi atunci în această deprimare te decizi să faci un legământ de *brahmacharya* - celibat. Acest legământ îl vei face la mânie, în deprimare, în frustrare şi nu te va ajuta la nimic.

Un jurământ nu poate fi de ajutor decât dacă este făcut într-o stare foarte relaxantă, într-o stare profund meditativă. Altminteri doar îţi scoţi în evidenţă frustrarea şi mânia, după care vei uita de el chiar în 24 de ore. Dorinţa va apare din nou şi vei relua acelaşi ciclu vicios.

Tantra spune că actul sexual este ceva foarte profund, deoarece el înseamnă viaţă. Însă ţine minte: nu te interesa de sex pentru motive greşite. Nu fi interesat de tantra pentru motive greşite şi atunci nu vei simţi că tantra este periculoasă. Atunci tantra va fi chiar transformarea vieţii tale.

Unele metode tantrice au fost folosite şi de yoga, dar cu o atitudine de luptă. Tantra foloseşte aceleaşi metode, dar având o atitudine foarte iubitoare - iar aceasta este o mare diferenţă. Astfel, chiar calitatea acestor tehnici se schimbă. Tehnicile devin diferite, deoarece întregul lor fundal se schimbă.

Am fost întrebat: "Care este subiectul central al tantrei?" Răspunsul este următorul: *tu*! Tu eşti subiectul principal al tantrei - aşa cum eşti chiar acum şi ce este

în tine şi ce poate creşte, dezvolta; ce eşti şi ce poţi fi. Acum eşti o unitate, un element sexual şi până când această unitate nu este înţeleasă pe deplin, nu poţi deveni un spirit, până atunci nu poţi deveni o unitate spirituală. Sexualitatea şi spiritualitatea sunt doi poli, două capete ale aceleiaşi energii.

Tantra începe cu ceea ce eşti; yoga începe cu posibilităţile tale. Yoga începe cu sfârşitul, tantra cu începutul. Şi este mai bine să începi cu începutul, întotdeauna este mai bine să începi cu începutul, pentru că dacă începi cu sfârşitul atunci îţi creezi o mizerie care nu este necesară. Tu nu eşti sfârşitul - nu eşti idealul. Vrei să devii un dumnezeu dar nu eşti decât un animal. Iar acest animal devine violent tocmai datorită idealului său. El devine nebun: acest ideal te conduce spre nebunie.

Tantra spune să uiţi de ideal. Dacă eşti doar animal, atunci urmăreşte să îl înţelegi pe acest animal în totalitatea sa. În chiar această înţelegere se va dezvolta dumnezeul, idealul tău. Iar dacă nu poate să se dezvolte prin această înţelegere, atunci uită de el; nu se mai poate dezvolta niciodată. Idealurile nu îţi pot scoate în evidenţă posibilităţile; doar cunoaşterea realului te poate ajuta. Deci **tu** eşti subiectul central al tantrei, tu aşa cum eşti şi ce poţi deveni - actualitatea şi posibilitatea ta.

Uneori oamenii devin îngrijoraţi. Dacă ajungi să înţelegi şi să studiezi tantra, vei vedea că ea nu discută despre Dumnezeu, despre *moksha* despre eliberare, şi atunci vei gândi: "Ce fel de cale spirituală este asta?" Tantra discută despre lucruri care poate că te dezgustă, pe care poate că nu vrei să le auzi. Cine doreşte oare să discute despre sex? Fiecare crede că cunoaşte totul despre el. Dacă poţi să procreezi ai impresia că şi cunoşti totul despre el.

Nimeni nu vrea să discute despre sex şi totuşi sexul este problema tuturor. Nimeni nu vrea să discute despre iubire, deoarece fiecare crede că ştie ce este iubirea. Dar priveşte-ţi viaţa! Nu reprezintă decât ură şi nimic altceva. Iar ceea ce numeşti a fi iubire nu este altceva decât o mică relaxare a urii. Priveşte în jurul tău şi vei vedea ce cunosc oamenii despre iubire.

Baal Shem, un fachir, se ducea într-o zi la croitorul său pentru a-şi face o robă, dar croitorului i-au trebuit şase luni ca să o termine. După ce a fost gata, Baal Shem a spus: "Dumnezeu a făcut lumea în şase zile. Lui i-au trebuit doar şase zile pentru a crea lumea şi ţie ţi-au trebuit şase luni ca să faci această simplă robă?"

Croitorul i-a răspuns: "Da, Dumnezeu a creat lumea în şase zile, dar priveşte ce lume a creat - uită-te ce fel de lume este aceasta! Priveşte şi tu ce a făcut în şase zile!"

Priveşte în jurul tău, priveşte lumea pe care au creat-o oamenii. Atunci vei şti că, de fapt, nu cunoşti nimic. Doar bâjbâi prin întuneric. Şi deoarece toţi fac asta, nu poţi trăi în lumină. Când toţi bâjbâie prin întuneric te simţi bine, deoarece te crezi diferit faţă de ei.

Însă tu te afli în acelaşi întuneric şi tantra începe de acolo de unde te afli. Tantra vrea să te lumineze să poţi vedea lucruri pe care nu le poţi vedea şi pe care nu le poţi nega. Dacă vei încerca să le negi, o vei face pe propriul tău risc.

2. Cum se poate transforma actul sexual într-o experienţă meditativă? Trebuiesc practicate anumite poziţii speciale?

Poziţiile sexuale nu sunt relevante; nu sunt foarte importante. Lucrul cel mai important este atitudinea - nu poziţia corpului, ci poziţia minţii. Dacă îţi schimbi mintea, s-ar putea să vrei să schimbi şi poziţiile, deoarece ele se află legate una de alta. Dar nu sunt importante.

De exemplu, bărbatul stă întotdeauna deasupra femeii. Aceasta este o postură egoistă, deoarece bărbatul se crede superior. Cum ar putea el să fie inferior femeii? Dar în toate societăţile primitive, femeia stă deasupra bărbatului. În Africa, această postură este cunoscută ca postura misionară, datorită misionarilor creştini care au ajuns în Africa şi pe care primitivii de acolo nu i-au înţeles de ce se comportau astfel în actul sexual.

În Africa, poziţia în care bărbatul este deasupra femeii este cunoscută sub numele de postura misionară. Băştinaşii africani spun că aceasta este o violenţă. Femeia este mai slabă, mai delicată, deci ea trebuie să stea deasupra, însă este dificil pentru bărbaţi să se considere inferiori femeilor.

Când mintea se transformă, multe lucruri se vor schimba. Este mai bine, din mai multe motive, ca femeia să stea deasupra. Dacă se întâmplă asta, atunci va fi şi ea activă şi nu va fi violentă - se va relaxa pur şi simplu. Atunci bărbatul nu poate face mare lucru, el nu mai poate fi violent, va trebui să se relaxeze. Asta este bine. Când el stă deasupra, va fi violent. Astfel doar el va acţiona. În tantra trebuie să te relaxezi şi de aceea este mai bine ca femeia să stea deasupra. Ea se poate relaxa mai bine decât un bărbat. Psihologia feminină este mult mai pasivă şi de aceea relaxarea apare foarte uşor.

Poziţiile se vor schimba, dar nu trebuie să îţi faci prea multe griji în legătură cu ele. Schimbă-ţi mintea. Predă-te forţei-vieţii, pluteşte în ea. Uneori, dacă te abandonezi sau dăruieşti total, corpurile vor lua poziţia cea mai bună în acel moment. Dacă ambii iubiţi se dăruiesc pe deplin, corpurile lor vor lua postura necesară.

Situaţiile se schimba în fiecare zi, deci nu trebuie, nu este nevoie să îţi fixezi poziţii ce sunt dificile. Aceasta este o problemă, deoarece adeseori încerci să îţi impui poziţii care sunt incomode.

Ori de câte ori încerci să îţi impui ceva, aceasta va fi o fixare a minţii. Atunci nu te dăruieşti, nu te predai.

Când te dăruieşti total, atunci vei lăsa lucrurile să îşi urmeze propria lor cale. Când ambii iubiţi se dăruiesc, va apare o armonie minunată. Ei vor lua multe poziţii sau nu vor lua decât una şi se vor relaxa şi bucura. Asta depinde de forţa-vieţii, nu de incomoda decizie cerebrală. Nu trebuie să decizi nimic dinainte: aceasta este una dintre probleme. Tu decizi chiar şi când să faci dragoste. Consulţi cărţi pentru a şti când să faci dragoste.

Există cărţi care arată şi spun cum se face dragoste. Iar acest lucru nu face decât să arate ce fel de minte umană am produs noi. Fiecare consultă cărţi pentru dragoste. Atunci aceasta devine doar cerebrală; vei gândi totul dinainte. Îţi faci un program, repeţi totul în minte şi apoi acţionezi. Acţiunea ta este doar o copie, nu va mai fi reală. Doar te vei conforma unei repetiţii. În acest mod totul va deveni o actorie, o înşelătorie; nu va mai fi nimic autentic.

Doar predă-te şi mişcă-te odată cu forţa care îţi apare. De ce îţi este teamă? Dacă nu poţi să fi netemător faţă de iubita ta, atunci faţă de cine poţi să nu te temi într-adevăr? Iar odată ce simţi şi ştii că forţa-vieţii te ajută prin ea însăşi şi că ea urmează exact calea cea bună, atunci acest lucru îţi va oferi o introspecţie fundamentală a întregii tale vieţi. Vei putea să-ţi laşi întreaga viaţă în mâinile Divinului. Aceasta este iubita sau iubitul tău.

Atunci îţi vei lăsa întreaga viaţă Divinului. Nu mai gândeşti, nu mai pănuieşti, nu îţi mai forţezi viitorul după tot felul de planuri. Îţi permiţi să te mişti în viitor conform Divinului, conform Totului.

Dar cum poţi face ca uniunea sexuală să devină o meditaţie? Aceasta devine o meditaţie doar prin dăruire. Nu te gândi la ea; lasă totul să se întâmple, fii relaxat: nu plănui şi nu pleca înainte de vreme.

Aceasta este una din problemele fundamentale ale minţii: întotdeauna o ia înainte. Ea mereu caută un rezultat, iar acest rezultat nu poate exista decât în viitor şi atunci nu vei mai fi în actul propriu-zis, vei fi mereu în viitor căutând un rezultat. Această căutare a rezultatului distruge şi tulbura totul.

Doar fii în act. Ce este viitorul? Acesta va veni, dar nu trebuie să îţi faci griji pentru el. Nu trebuie să îl treci pe lista problemelor şi necazurilor pe care le ai. El deja vine; deja a venit. Deci uită de el. Doar fii aici şi acum.

Sexul te poate face să pătrunzi în esenţa faptului de a fi aici şi acum. Iată singura piedică, singurul obstacol care se interpune în calea ta de a exista aici şi acum: faptul că gândeşti. Fii prezent. Sexul este, cred, singurul act prin care poţi exista aici şi acum. Nu poţi exista aici şi acum atât timp cât eşti la birou, nu poţi fi aici şi acum atât timp cât studiezi la colegiu, nu poţi fi aici şi acum nicăieri în această lume. Doar în iubire poţi fi aici şi acum.

Dar tu nici în ea nu eşti prezent, te gândeşti la rezultate, iar acum multe din cărţile moderne au creat multe probleme. Citeşti o carte despre cum să faci dragoste şi apoi devii îngrijorat, deoarece nu ştii dacă pui bine în practică informaţiile culese. Citeşti o carte în care se explică cum să execuţi, cum să iei o anumită poziţie, sau ce poziţie trebuie luată şi atunci începi să devii îngrijorat, deoarece nu ştii dacă o faci bine sau nu.

Psihologii au creat pentru minte griji noi. Acum ei spun că soţul trebuie să ţină minte dacă soţia sa atinge sau nu orgasmul. Astfel, el devine îngrijorat de acest lucru. Iar asemenea griji nu ajută la nimic, ele vor deveni chiar obstacole pentru tine.

Soţia este îngrijorată de faptul că trebuie să îi arate soţului că se simte beatific, ea nu ştie dacă îl ajută sau nu să se relaxeze total şi astfel devine îngrijorată. În acest mod totul devine fals. Ambii devin îngrijoraţi de rezultat şi datorită acestei griji, rezultatul nu va mai apare niciodată.

Uită totul. Pluteşte în acel moment şi permite-i corpului să se exprime în felul său. Corpul ştie ce face, el are propria sa înţelepciune. Acesta este constituit din celule sexuale. Are un program după care funcţionează, tu nu eşti necesar pentru el. Doar

lasă-te în voia lui şi se va mişca singur. Această curgere, a ambilor parteneri va crea în mod automat meditaţia.

Iar dacă o poţi simţi prin uniunea sexuală, atunci să ştii un lucru: oricând te dăruieşti, te predai, te vei simţi la fel. Atunci te poţi preda unui maestru. Atunci va exista o relaţie de iubire. Te poţi preda unui maestru şi apoi, în timp ce îţi apleci capul la picioarele sale, mintea va fi complet goală. Vei fi în meditaţie.

Nu vei mai avea nevoie nici măcar de un maestru. Vei putea sta afară şi să te dăruieşti cerului. Vei şti cum să te predai, asta este totul. Atunci te poţi preda chiar şi unui copac. Pare ceva prostesc, însă doar pentru că noi nu ştim cum să ne devotăm. Vedem o persoană primitivă, un băştinaş, care se devotează unui râu numindu-l mamă divină sau se predă răsăritului de soare sau unui copac şi îl vedem că îşi pleacă capul la rădăcina copacului şi i se predă acestuia - pentru noi, aceste lucruri par prosteşti.

Astfel de lucruri ne apar ca nişte superstiţii. Spui: "Ce prostii mai sunt şi acestea?! Ce poate face un copac? Ce ar putea face un râu?

Cum te poate ajuta soarele? Nu sunt nişte zei." Dar orice lucru poate deveni o zeitate dacă te dăruieşti. Aşa că, dăruirea creează Divinitatea. Dintr-un anumit punct de vedere putem spune că nu există nimic divin, există doar mintea care se dăruieşte şi care creează divinitatea.

Dăruieşte-te iubitei şi aceasta va deveni divină. Dăruieşte-te iubitului şi acesta va deveni Divinul însăşi.. Divinitatea este revelată prin dăruire totală. Predă-te unei pietre şi va deveni o persoană vie.

Deci, trebuie să ştii cum să te dăruieşti, iar când spun acest lucru nu înţeleg prin el o tehnică, ci înţeleg că fiecare are o posibilitate naturală de predare în iubire. Dăruieşte-te în iubire şi simte dăruirea acolo. Şi apoi las-o să se răspândească asupra întregii tale vieţi.

3. Te rog să explici dacă *anahata nada*, sunetul fără sunet, este un tip anume de sunet sau este tăcere totală. Şi de asemenea, explică cum poate starea plină de sunete să fie asemenea şi egală tăcerii.

Anahata nada nu este un tip de sunet, este tăcere, dar această tăcere poate fi auzită. Pentru a o exprima este dificil, deoarece vor apare întrebări şi îndoieli asupra faptului că tăcerea poate fi auzită.

Să încerc să explic.... Eu stau pe acest scaun, dar dacă plec va fi observată , lipsa sau absenţa mea de pe acest scaun. Însă cine nu a fost aici când am stat pe scaun nu a avut de unde să ştie că am stat pe el. Acesta va vedea doar scaunul gol şi atât. Dar cu o clipă mai înainte am stat pe scaun şi m-au văzut toţi. Când plec, iar cei de aici privesc scaunul, aceştia vor vedea două lucruri: scaunul şi absenţa mea. Însă această absenţă va fi observată doar de către cei care m-au văzut şezând - nu şi de alţii care nu s-au aflat în cameră.

Noi auzim sunete, cunoaştem doar sunetele. Deci când tăcerea sau *anahata nada*- sunetul subtil - apare, simţim că orice sunet a dispărut şi astfel putem simţi absenţa lor. De aceea este şi numit *anahata nada*. Mai este denumit şi *nada* - care înseamnă sunet. Dar "anahata" schimbă calitatea sunetului; anahata înseamnă necreat, deci este un sunet necreat.

Fiecare zgomot este un sunet creat. Ceea ce este creat va dispare. Eu pot să aplaud cu palmele şi astfel creez un sunet. Înainte, acesta nu exista, iar acum din nou nu mai există. A fost creat şi a dispărut în cele din urmă. Un sunet creat este cunoscut ca *ahata nada*, iar unul necreat este cunoscut ca *anahata nada* - sunetul care există întotdeauna. Ce este el? Nu este chiar un sunet. Tu îl numeşti sunet, deoarece este auzită absenţa sa.

Să presupunem că locuieşti lângă o cale ferată şi într-o zi anume nu mai circulă nici un tren, atunci vei auzi ceva ce nu poate auzi oricine. Vei auzi absenţa zgomotelor făcute de trenuri.

În trecut, călătoream aproape timp de trei săptămâni în fiecare lună cu trenul. La început a fost dificil de dormit în tren, iar apoi a devenit dificil de dormit acasă. Când nu mai dormeam în tren îmi lipsea zgomotele făcute de tren. Ori de câte ori ajungeam acasă îmi era dificil să dorm, deoarece simţeam absenţa sunetelor trenului.

Noi suntem obişnuiţi cu sunetele. Fiecare clipă a noastră este plină de sunete.

Capetele ne sunt constant umplute de sunete, sunete şi iar sunete.Când mintea dispare, când nu te mai simţi în lumea sunetelor, atunci poţi simţi absenta lor. Această absenţă este inaudibilul.

Însă noi l-am numit *anahata nada*. L-am numit "nada" pentru că este audibil - însă pentru faptul că nu este chiar un sunet l-am numit şi "anahata" - necreat. Pare contradictorie această afirmaţie, sunet-necreat. Sunetul este creat; contrazicerea o face chiar acest "necreat". Însă toate experienţele profunde care apar în viaţă trebuiesc exprimate în termeni contradictorii.

Poţi întreba maeştrii precum Eckhart sau Jacob Boehme, sau maeştri zen precum Hui Hai sau Hvang Po sau Bodhidharma, sau Nagarjuna sau Vedanta sau Upanishadele, peste tot vei găsi termeni contradictorii despre astfel de experienţe.

Vedele scriu despre Dumnezeu astfel: "El este şi nu este."

Nici nu poţi găsi o expresie mai ateistă ca aceasta: "El este şi nu este. Este departe şi totuşi este aproape. Este departe şi, de asemenea, este şi aproape." Astfel de afirmaţii nu pot fi decât contradictorii. Upanishadele spun: "Nu îl poţi vedea, dar până când nu îl vezi nu ai văzut nimic." Ce fel de limbaj este acesta?

Lao Tze spune: "Adevărul nu poate fi rostit." Spune acest lucru şi totuşi scrie o carte despre adevăr în care încearcă să îl descrie. Este contradictoriu.

Un student s-a dus la un mare şi bătrân înţelept şi i-a spus: "Dacă mă ierţi, Maestre, vreau să îţi spun ceva despre mine. Am devenit ateu. Acum eu nu cred în Dumnezeu." |

Înţeleptul îl întreabă: "Cât timp ai studiat scripturile?"

"Aproape 20 de ani am studiat *Vedele*" - a răspuns discipolul.

Aşa că înţeleptul a spus: "Cum, doar 20 de ani şi ai tupeul să spui că ai devenit un ateu?"

Discipolul rămase uimit. Ce tot spune acest bătrân? Şi i-a spuş: "Sunt uimit. Ce vrei să spui? Mă faci să fiu mai confuz decât atunci când am venit."

Atunci înţeleptul i-a zis: “Du-te şi studiază Vedele. La început, căutătorul spune că Dumnezeu există, de-abia la sfârşit spune că Dumnezeu nu există.” Pentru a deveni ateist trebuie să treci mult timp prin teism. Dumnezeu este la început; Dumnezeu nu este la sfârşit. Nu te grăbi.” Atunci discipolul rămase mai nedumerit.

Cei care cunosc, spun întotdeauna: “Dumnezeu există şi nu există”. Cei care nu cunosc spun doar: “Dumnezeu există" - sau: “Dumnezeu nu există”. Doar adevăraţii cunoscători le spun pe amândouă împreună: “El este şi El nu este”. 7

“Anahata nada” este un termen contradictoriu, dar care este folosit cu foarte multă considerare. Este nevoie de o înţelegere profundă. Esenţa sa spune că fenomenul este simţit ca un sunet şi totuşi nu este un sunet propriu-zis. Este simţit ca un sunet, deoarece până acum ai simţit doar sunetele. Nu cunoşti alt limbaj. Cunoşti doar limbajul sunetelor: de aceea este simţit ca un sunet, însă el este tăcere şi nu sunet.

Întrebarea continuă: “Explică în ce mod starea plină de sunete poate fi egală cu aceea de tăcere totală.” Întotdeauna este aşa. Zero sau absolutul înseamnă acelaşi lucru!

De exemplu, dacă am un borcan complet gol şi altul complet umplut, ambele sunt complete. Unul este complet gol, iar celălalt complet plin. Însă ambele sunt complete, ambele sunt perfecte. Dacă borcanul este doar pe jumătate plin, atunci este pe jumătate-plin şi pe jumătate-gol. Îl poţi numi jumate-gol sau jumate-plin, cum doreşti. Dar când este ori complet plin ori complet gol, un lucru este comun la amândouă: completitudinea.

Tăcerea este completă. Nu poţi face nimic pentru a crea mai multă tăcere, înţelege acest lucru: ea este completă. Atunci ai ajuns la un punct peste care nu mai este posibilă nici o mişcare. Iar dacă un sunet este total nu îi mai poţi adăuga nimic. Ai ajuns la limită; nu o mai poţi depăşi. Iată ce se înţelege prin comun, prin complet.

Unii pot numi acest lucru tăcere, deoarece nu se aude nici un sunet; totul este absent. Aceasta este completă, absolută, nu poţi face mai mult. Sau poţi spune că este un sunet complet, total, absolut; nimic nu îi mai poate fi adăugat, dar în ambele cazuri indicaţia fiecăruia este dată pentru a arăta perfecţiunea, întregul, absolutul.

Însă depinde de minte. Există două tipuri de minţi şi două tipuri de exprimări. De exemplu, dacă îl întrebi pe Buddha: “Ce se întâmplă în meditaţia profundă? Ce se întâmplă când se atinge *samadhi*?” Îţi va răspunde: “Acolo nu va mai fi *dukkha* - nu va mai fi durere” - şi nu va spune niciodată că acolo este beatitudine, ci doar că nu mai există durerea.

Dacă îl întrebi pe Shankara acesta nu va vorbi despre durere ci va spune simplu: “Acolo va fi beatitudine - beatitudinea absolută.”

Ambele afirmaţii exprimă aceeaşi experienţă. Ceea ce spune Buddha “fără durere" se referă la lume. Mesajul este: “Acolo nu mai sunt durerile pe care le-am cunoscut. Iar orice există acolo, nu se poate exprima în limbaj."

Shankara spune: “Acolo este beatitudine - beatitudinea absolută.” Nu spune niciodată, nu vorbeşte niciodată despre lume şi durerile ei, nu se referă la lumea ta; ci se referă doar la experienţa în sine. El este pozitiv; Buddha este negativ în exprimare.

Însă ei indică şi arată aceeaşi Lună de pe cer. Degetele lor diferă, dar ceea ce indică acestea este unul şi acelaşi lucru.

33. SPIRITUALITATEA ACTULUI SEXUAL TANTRIC

22.II.1973, Bombay

SUTRE:

48. La începutul uniunii sexuale fii atent pe focul de la început şi continuând astfel, evita tăciunii încinşi de la sfârşit.

49. Când într-o astfel de îmbrăţişare simţurile vibrează precum frunzele, pătrunde în aceasia vibraţie.

50. Chiar amintindu-ţi uniunea, fără îmbrăţişare, transformarea.

51. Văzând cu bucurie un prieten de mult plecat, pătrunde această bucurie.

52. Când mănânci sau bei, devino gustul mâncării sau al băuturii şi fii plin.

Sigmund Freud a spus că omul este născut nevrotic. Dar este doar jumătate de adevăr. Omul nu este născut nevrotic, ci este născut într-o umanitate nevrotică şi societatea din jurul omului îl va face nevrotic mai devreme sau mai târziu. Omul este

născut normal şi natural, dar în momentul în care nou-născutul devine parte a societăţii actuale, nevroza începe să apară. Aşa cum suntem acum, noi suntem nevrotici, iar nevroza aceasta a apărut dintr-o ruptură adâncă. Tu nu eşti unul: eşti împărţit în două sau chiar mai multe părţi. Acest lucru trebuie bine înţeles; doar atunci se poate începe practica tantrei.

Simţirea şi gândirea fiecăruia au devenit două lucruri diferite - aceasta este nevroza. Ele s-au împărţit, s-au divizat şi tu ai devenit indentificat cu partea gândirii, nu cu cea a simţirii. Iar .simţirea este mult mai reală decât gândirea; simţirea este mai naturală decât gândirea. Tu ai apărut cu o inimă simţitoare, iar gândirea este cultivată, este dată de societate. Simţirea a devenit ceva reprimat. Chiar şi când spui că simţi, doar gândeşti că simţi. Simţirea a devenit moartă din anumite motive.

Când se naşte un copil, el este o fiinţă simţitoare: simte lucrurile. El nu este încă o fiinţă gânditoare. Este natural, ca orice lucru natural - ca un copac sau un animal. Dar noi începem să-l modelăm, să-l cultivăm. El trebuie să-şi reprime simţirea, deoarece părinţii îi impun. Va fi condamnat. Nu va fi apreciat, nu va fi iubit.

El nu este acceptat aşa cum este. El trebuie să se controleze, să se comporte conform anumitor modele, anumitor ideologii. Doar atunci va fi iubit.

Iubirea nu-i este arătată decât dacă urmează anumite reguli. Iar aceste reguli sunt impuse din afară, ele nu sunt naturale. Fiinţa naturală începe să devină reprimată şi astfel începe să se impună irealul, ne-naturalul. Acest ireal este mintea ta. Apoi, va apare un moment când ruptura este atât de mare încât nu o mai poţi depăşi. Vei uita complet care era natura ta adevărată. Eşti doar o mască, o faţă falsă, cea originară este pierdută. Şi îţi va fi teamă să simţi originalul, naturalul, deoarece în acel moment întreaga societate va fi împotriva ta. Deci chiar tu însuţi eşti împotriva naturii tale adevărate.

Acest lucru creează o stare nevrotică. Nu mai ştii ce vrei, nu mai ştii care sunt nevoile tale reale şi autentice. Acum vei umbla după nevoi ireale, deoarece numai inima îţi poate arăta care sunt nevoile tale adevărate. Când sunt suprimate, vei crea nevoi simbolice. De exemplu, începi să mănânci din ce în ce mai mult, să te îndopi cu mâncare şi să nu simţi niciodată că te-ai săturat. Nevoia este pentru iubire, nu pentru mâncare. Hrana şi iubirea sunt strâns legate, iar când nevoia de iubire este suprimată, începi să simţi o falsă nevoie de mâncare şi astfel începi să te îndopi. Datorită faptului că această nevoie este falsă, ea nu poate fi niciodată satisfăcută şi noi trăim numai în nevoi false. De aceea nu există satisfacţie.

Tu vrei să fii iubit, aceasta este o nevoie fundamentală - naturală. Dar ea poate fi deviată într-o dimensiune falsă. De exemplu, nevoia de iubire, de a fi iubit, se perverteşte într-o nevoie falsă prin care încerci să atragi asupra ta atenţia altora. Vrei ca alţii să-ţi dea atenţie. Mulţi îţi vor da atenţie, dar nevoia reală este aceea de a fi iubit. Şi chiar dacă te vei afla în centrul atenţiei întregii lumi, tot nu vei fi satisfăcut, nevoia reală nu poate fi satisfăcută astfel. Aceasta poate fi satisfăcută chiar de o singură persoană care te iubeşte, care îţi dă atenţie din iubire.

Când iubeşti îi dai atenţie acelei persoane. Atenţia şî iubirea sunt strâns legate între ele. Dacă suprimi nevoia de iubire, atunci aceasta devine doar o nevoie simbolică; vei avea nevoie de atenţia altora. Aceasta o poţi obţine, dar nu vei obţine şi satisfacţia. Nevoia este falsă, neconectată la natural, la nevoia fundamentală. Această divizare a personalităţii este nevroza.

Tantra este un concept foarte revoluţionar - cel mai vechi şi totuşi cel mai nou. Tantra este una dintre cele mai vechi tradiţii şi totuşi este netradiţională. Ea spune că până când nu eşti întreg nu vei face altceva decât să îţi iroseşti viaţa. Tu nu trebuie să rămâi în această stare divizată. Trebuie să devii unul. Ce să faci ca să devii unul? Gândirea nu te va ajuta, deoarece ea este o tehnică care divide. Gândirea este analitică. Ea divide; împarte lucrurile. Simţirea uneşte, sintetizează, adună lucrurile într-un singur punct. Deci poţi continua să gândeşti, să citeşti, să studiezi, să contempli. Dar aceasta nu te va ajuta până când nu vei fi întors în centrul simţirii. Însă este foarte dificil, deoarece chiar şi atunci când vorbim de centrul simţirii, noi gândim!

Când spui cuiva: "Te iubesc" - fii atent dacă acesta este doar un gând sau este un sentiment, o simţire. Dacă este doar un gând, atunci tu pierzi ceva.

Un sentiment este un întreg: întreaga ta minte, corpul, totul este implicat în el. În gândire doar capul este implicat şi nici acesta tot, ci doar un fragment djn el. Prin el trece un gând, care poate în momentul următor va dispărea. În gândire nu este folosit decât un fragment al minţii, iar acest lucru creează multă suferinţă în viaţă - deoarece faci promisiuni pe care nu le poţi îndeplini. Poţi spune: "Te iubesc şi te voi iubi mereu". Dar aceasta este o promisiune pe care nu o poţi îndeplini, deoarece ea este dată de un gând fragmentar. În el nu este implicată toată fiinţa ta. Şi ce vei face mâine, când fragmentul a dispărut şi gândul nu mai se află acolo? Acum promisiunea va deveni o încătuşare.

Sartre afirmă că fiecare promisiune este falsă. Tu nu poţi promite, deoarece nu eşti întreg. Promisiunea este făcută doar de o parte din tine şi când acea parte nu va mai fi acolo, ce vei face? Cine va îndeplini promisiunea? Ipocrizia este născută doar din simplul motiv că, atunci când promiţi ceva, pretinzi că tu îndeplineşti acea promisiune. Astfel totul devine fals. Tantra spune să pătrunzi adânc înăuntru, până în centrul simţirii. Ce să faci şi cum să pătrunzi? Vom pătrunde esenţa sutrelor. Fiecare sutra reprezintă un efort prin care poţi redeveni întreg.

48. La începutul uniunii sexuale fii atent pe focul de la început şi continuând astfel, evita tăciunii încinşi de la sfârşit.

Sexul poate reprezenta o foarte profundă satisfacţie şi el te poate arunca înapoi în întreg, în natural, în fiinţa reală. Sunt anumite motive care trebuiesc înţelese. Primul: sexul este un act total. Eşti aruncat din minte, din echilibru. De aceea există atât de multă teamă de sex. Eşti identificat cu mintea, iar sexul este un act non-mental. Devii lipsit de cap; în uniunea sexuală capul se dizolvă. Acolo nu mai există raţiune şi nici un fel de proces mental. Dacă totuşi mai există vreun proces mental, atunci acela nu va fi un act sexual real, autentic. Nu va exista nici un fel de orgasm, nici o

satisfacţie. Atunci actul în sine devine doar un lucru local, devine ceva cerebral - ceea ce s-a şi întâmplat în zileje noastre.

În lume există atât de multă preocupare pentru sex, atât de multă dorinţă, dar aceasta nu este datorată faptului că lumea a devenit mai sexuală. Ci din cauză că oamenii nu se mai pot bucura de sex ca de un act total. Înainte, lumea era mult mai sexuală. Din acest motiv nu exista această preocupare legată de sex. Această preocupare arată de fapt că realul este pierdut şi că nu mai predomină decât falsul. Mintea modernă a devenit sexuală deoarece actul sexual în sine nu mai există. Chiar şi el a fost transferat minţii. A devenit mental; tu îl gândeşti, îl raţionezi.

Mulţi vin la mine...îmi spun că se gândesc la sex; le place să se gândească la el, să citească despre acesta, să vadă poze sau filme. Le place acest lucru, dar când apare momentul actului sexual simt brusc că nu mai îi interesează. Simt chiar că devin impotenţi. Când se gândesc la el simt energia vitală. Dar când vor să îl practice simt că nu mai au nici un fel de dorinţă pentru acesta, nici un fel de energie. Ei simt că întreg corpul le-a devenit mort.

Ce se întâmplă cu ei? Chiar şi actul sexual a devenit mental. Ei pot doar să se gândească la el: nu îl mai pot face, deoarece acesta le va implica toată fiinţa lor. Şi ori de câte ori este nevoie de întreg, capul devine neliniştit, deoarece el atunci nu mai poate stăpâni nimic; nu mai poate avea controlul.

Tantra foloseşte actul sexual pentru a te face întreg, însă atunci va trebui să pătrunzi în el într-un mod foarte meditativ. Vei pătrunde în el uitând de tot ce ai citit, de tot ce ai studiat, tot ce ai auzit, tot ce te-a învăţat societatea despre el - biserica, religia sau învăţătorii. Uită totul şi lasă-te implicat în el în totalitatea ta. Uită să mai controlezi! Bariera este controlul. Mai degrabă, lasă-te condus de el; nu îl controla. Implică-te în el ca şi cum ai devenit nebun. Starea non-mentală arată precum nebunia. Devino corpul, deoarece el este întreg. În modul în care astăzi există omul modern doar sexul pare pentru el cea mai uşoară posibilitate să îl facă întreg şi asta deoarece sexul este centrul biologic cel mai profund dinăuntrul tău. Tu eşti născut din el. Fiecare celulă a ta este o celulă sexuală; întregul corp este doar un fenomen al energiei sexuale.

Această sutră spune: *La începutul uniunii sexuale fii atent pe focul de la început şi continuând astfel, evită tăciunii încinşi de la sfârşit*. Şi aceasta este diferenţa. Pentru tine actul sexual este o uşurare. Iar când îl începi eşti în grabă. Doreşti doar să te uşurezi. Energia abundentă, energia care este în plus va fi eliminată şi te vei simţi uşurat. Simţi că trebuie să faci ceva. Iar când energia este eliberată, te vei simţi slăbit. Şi tu poţi considera această slăbire ca fiind relaxare. Deoarece nu mai există excitare şi nici energie, te poţi relaxa. Dar aceasta este o relaxare negativă. Când nu te poţi relaxa decât prin aruncarea energiei, atunci vei plăti un preţ costisitor. O asemenea relaxare nu poate fi decât fizică. Ea nu poate pătrunde în adâncuri şi nu poate deveni spirituală.
Această sutră spune să nu fii grăbit şi să nu tânjeşti după final: rămâi cu începutul. Există două părţi ale actului sexual - începutul şi sfârşitul. Rămâi cu începutul. Partea de început este mult mai relaxată, mult mai efervescentă. Dar nu fi grăbit să te îndrepţi spre final. Uită complet de final.

La începutul uniunii sexuale fii atent pe focul de la început şi continuând astfel, evită tăciunii încinşi de la sfârşit. În timp ce te reverşi, nu gândi în termeni de uşurare; rămâi cu acea energie care se revarsă. Nu căuta ejacularea; uită complet de aceasta. Rămâi doar în acest început fierbinte. Rămâi cu iubitul sau iubita ca şi cum aţi devenit unul. Creează un cerc.

Există trei posibilităţi. Doi iubiţi care se întâlnesc pot crea trei figuri geometrice. Poate ai văzut o poză din alchimie în care un bărbat şi o femeie stau dezbrăcaţi în interiorul a trei figuri geometrice. Una din ele este un pătrat, cealaltă este un triunghi şi a treia este un cerc.

Aceasta este una din cele mai vechi analize tantrice şi alchimice a actului sexual. În mod normal, când te afli în actul sexual, există patru persoane, nu două, iar acesta este pătratul: acolo există patru unghiuri deoarece tu eşti divizat în două - în partea gândirii şi cea a simţirii. Partenerul este şi el divizat în două. Sunteţi patru persoane. Nu se întâlnesc două persoane, ci patru. Datorită acestui lucru nu poate exista o întâlnire profundă. Există patru colţuri şi întâlnirea este doar un fals. Pare o întâlnire, dar nu este. Acolo nu poate fi o comuniune, deoarece partea interioară a ta şi a iubitei sau iubitului sunt ambele ascunse. Acolo se întâlnesc doar două capuri, doar două procese de gândire - nu două procese de simţire. Ele sunt ascunse.

Al doilea tip de întâlnire poate fi ca un triunghi. Tu eşti doi - două unghiuri a bazei. Pentru un moment devii unul, eşti precum al treilea unghi al triunghiului. Pentru un moment dualitatea ta este pierdută şi tu devii unul. Aceasta este o întâlnire mai bună decât cea pătrată, deoarece cel puţin pentru un moment există unitatea. Această unitate îţi dă vitalitate şi sănătate. Te vei simţi viu şi tânăr.

Dar al treilea mod de întâlnire este cel mai bun şi aceasta este o întâlnire tantrică: tu devii un cerc. Nu există unghiuri şi întâlnirea nu se petrece doar pentru un singur moment. Întâlnirea este atemporală; în ea nu mai există timp. Iar asta se poate întâmpla doar dacă nu cauţi ejacularea. Dacă o cauţi, atunci întâlnirea va deveni triunghiulară - deoarece în clipa în care există ejaculare este pierdut punctul de contact.

Rămâi cu începutul; nu te îndrepta spre final. Cum să rămâi în început? Trebuiesc ţinute minte mai multe lucruri. Primul, nu considera actul sexual ca pe o cale de a ajunge undeva anume. Nu îl considera ca fiind un mijloc sau un instrument, este finalul în el însuşi. În al doilea rând, nu te gândi la viitor, rămâi cu prezentul. Iar dacă nu poţi rămâne în prezent, în începutul actului sexual, atunci nu poţi niciodată rămâne în prezent - deoarece chiar natura actului este astfel încât te aruncă în prezent.

Rămâi în prezent. Bucură-te, savurează întâlnirea dintre cele două corpuri, două suflete şi contopeşte-te cu celălalt. Uită că te îndrepţi spre ceva anume. Rămâi în prezent fără să te îndrepţi spre nimic şi topeşte-te. Căldura, iubirea de acolo, totul trebuie să se îndrepte spre o situaţie în care două persoane se contopesc una cu cealaltă. Din acest motiv, dacă nu există iubire, actul sexual este un act grăbit. Tu îl foloseşti pe celălalt; celălalt a devenit un mijloc, un instrument. Iar celălalt te foloseşte

pe tine. Tu îl exploatezi pe celălalt, nu te contopeşti, nu te topeşti în el. Odată cu iubirea te poţi contopi. Aceasta îţi va deschide la început multe şi noi viziuni.

Dacă nu te grăbeşti să termini actul, acesta devine, treptat mai puţin sexual şi mai mult spiritual. Organele sexuale se vor contopi şi ele. Apare o profundă şi tăcută comuniune între energiile celor două corpuri în care poţi rămâne ore întregi. Această împreunare şi comuniune se aprofundează, se adânceşte odată cu trecerea timpului. Dar nu gândi. Rămâi în acel moment fiind profund contopit. Ea devine un extaz, un *samadhi*, o conştiinţă cosmică. Şi dacă poţi cunoaşte aceasta, dacă o poţi simţi şi realiza, mintea ta sexuală va deveni non-sexuală. Astfel poate fi obţinută o profundă *brahmacharya*, abstinenţă sau celibat. Această continenţă poate fi obţinută!

Pare paradoxal, deoarece noi am gândit întodeauna în termeni absolutişti, cum că o persoană abstinentă nu trebuie să fie atrasă de celălalt sex, nu trebuie să se întâlnească cu celălalt sex. El trebuie să scape, să evite asta. Dar atunci apare o abstinenţă falsă: mintea continuă să gândească la celălalt sex. Şi cu cât fugi mai mult de celălalt, cu atât te vei gândi mai mult, deoarece aceasta este o nevoie fundamentală.

Tantra spune să nu încerci să fugi; nu există scăpare. Mai degrabă foloseşte-te de natura ta pentru a transcende. Nu lupta: acceptă natura pentru a o transcende. Dacă această comuniune cu iubita sau iubitul este prelungită fără ca în minte să existe un final, atunci poţi rămâne în început.

Excitarea este energie. O poţi pierde; poţi ajunge la un vârf. Atunci energia este pierdută şi va urma o depresiune, o slăbiciune. O poţi considera ca fiind relaxare, dar este negativă.

Tantra îţi dă posibilitatea obţinerii unei relaxări mult mai profunde care este pozitivă. Ambii iubiţi topindu-se unul în celălalt, dându-şi energie vitală unul altuia; ei devin un cerc şi energia lor începe să se mişte circular. Ei îşi dau viaţă unul altuia, reîmprospătând şi reînnoind viaţa. Nu este pierdută nici un fel de energie. Mai degrabă este câştigată energie, deoarece prin contactul cu celălalt sex fiecare celulă a ta este excitată, este pusă în faţa unei competiţii. Şi dacă poţi să te contopeşti în această excitare fără ca să o conduci spre un vârf, dacă poţi rămâne în început fără să devii fierbinte, doar să rămâi călduţ, atunci cele două "călduri" se vor întâlni şi poţi prelungi îmbrăţişarea sexuală pentru un timp foarte îndelungat. Fără să existe ejaculare, fără să arunci energia în afară, actul devine o meditaţie şi prin el tu devii întreg. Prin el personalitatea ta nu va mai fi divizată; ea este întregită, este unită.

Toate nevrozele sunt doar "divizări". Dar dacă eşti din nou întreg, tu devii ca un copil - inocent. Şi odată ce cunoşti această inocenţă poţi în continuare să te comporţi în societate aşa cum ţi se cere. Este o cerinţă şi tu o îndeplineşti. Dar tu nu te mai afli în ea, doar joci un rol.

Va trebui să foloseşti feţe şi măşti ireale, deoarece trăieşti într-o lume ireală; altminteri societatea te va ucide. Noi am ucis foarte multe feţe reale. L-am crucificat pe Iisus, deoarece s-a comportat ca un om adevărat. Societatea ireală nu va tolera aşa ceva. Noi l-am otrăvit pe Socrate pentru că s-a comportat ca un om real. Comportă-te aşa cum îţi cere societatea; nu crea probleme inutile pentru tine şi pentru alţii. Iar

odată ce-ţi cunoşti întregul şi fiinţa reală, societatea ireală nu te mai poate face nevrotic; nu te mai poate înnebuni.

La începutul uniunii sexuale fii atent pe focul de la început şi continuând astfel, evita tăciunii încinşi de la sfârşit. Dacă există ejaculare, energia este irosită şi risipită. Atunci nu mai există nici un foc. Tu doar eşti eliberat de energia ta fără ca să câştigi nimic.

49. Când într-o astfel de îmbrăţişare simţurile vibrează precum frunzele, pătrunde în această vibraţie.

Când într-o astfel de îmbrăţişare, într-o asemenea comuniune profundă cu iubitul sau iubita, *simţurile vibrează precum frunzele, pătrunde în această vibraţie*. Noi am devenit fricoşi: în timp ce facem dragoste nu permitem corpurilor să se mişte, pentru că dacă li se permite multă mişcare actul sexual se va răspândi în tot corpul. Tu îl poţi controla când el este localizat doar în centrul sexual. Mintea poate păstra controlul. Când se răspândeşte în tot corpul nu-l mai poţi controla. Poţi începe să tremuri sau să ţipi şi nu vei putea să-l mai controlezi odată ce acesta preia comanda.

Noi suprimăm mişcările. În toată lumea sunt suprimate mişcările şi vibraţiile pe care le simt femeile. Ele rămân doar nişte corpuri moarte. Bărbatul este cel care acţionează. Ele sunt doar nişte parteneri pasivi. De ce se întâmplă aşa ceva? De ce peste tot în lume bărbaţii suprimă mişcările femeilor într-o asemenea măsură?

Există o frică - deoarece odată ce corpul femeii devine dinamic, este foarte dificil pentru un bărbat să o mai satisfacă: deoarece o femeie poate avea orgasmuri în lanţ; un bărbat nu poate. Un bărbat nu poate avea decât un singur orgasm; o femeie poate avea multe orgasmuri la rând. Există multe cazuri. Orice femeie poate avea cel puţin trei orgasme în lanţ, dar bărbatul nu poate avea decât unul. După orgasmul care îi apare bărbatului, femeia este dinamizată şi este pregătită să aibă şi alte orgasme. Dar atunci va fi dificil. Cum să continui? Cum să te mai descurci?

Ea are nevoie imediat de un alt bărbat, iar sexul în grup este ceva tabu. Peste tot în lume noi am creat societăţi monogame. Şi astfel 80 până la 90% din femei nu cunosc ce este orgasmul. Ele pot naşte copii – asta este altceva. Ele pot satisface bărbatul; aceasta este iarăşi altceva. Dar ele nu sunt niciodată satisfăcute. Deci, când vezi atâta amărăciune pe faţa femeilor din întreaga lume - tristeţe, frustrare - este normal. Nevoia lor fundamentală nu este satisfăcută.

Vibraţia şi tremurarea este minunată, deoarece când începi să tremuri în actul sexual, energia începe să curgă peste tot în corp, să vibreze peste tot. Atunci va fi implicată fiecare celulă a corpului. Fiecare celulă devine vie se trezeşte la viaţă, iar acest lucru se datorează faptului că fiecare celulă este o celulă sexuală.

Ai fost conceput din două celule sexuale; acele două celule sexuale sunt multiplicate peste tot în corpul tău. Ele s-au înmulţit, dar unitatea de bază rămâne celula sexuală. Când îţi vibrează tot corpul, aceasta nu este doar o întâlnire între iubiţi. înăuntrul corpului de asemenea fiecare celulă se întâlneşte cu opusul ei. Iar acest lucru

este dovedit chiar de vibraţiile care apar. Va părea ceva animalic, dar omul este un animal.

Această sutra spune: *Când într-o astfel de îmbrăţişare simţurile îţi vibrează precum frunzele....* Priveşte un copac care se află în bătaia unui vânt puternic. Chiar şi rădăcinile îi sunt zdruncinate, fiecare frunză este scuturată. Doar fii ca un copac. În uniunea sexuală nu se întâmplă altceva decât apariţia unei energii puternice care suflă prin tine. Vibrează ! Permite-i fiecărei celule din corp să danseze, acest lucru trebuie să fie făcut de ambii parteneri. Iubita va dansa, fiecare celulă îi vibrează. De-abia atunci puteţi amândoi să vă întâlniţi cu adevărat, iar această uniune nu este mentală. Este o întâlnire a bioenergiilor voastre. Intră, pătrunde în această vibraţie şi în timp ce vibrezi nu sta deoparte. Nu fi un spectator, deoarece mintea este spectatorul. Nu sta deoparte! Devino vibraţia. Uită de totul şi devino vibraţia. Nu doar corpul tău vibrează: ci tu, fiinţa ta întreagă. Devii vibraţia în sine. La început sunt două energii care vibrează, dar în final va rămâne doar un cerc - nu mai este nimic dual,

Ce se va întâmpla în acest cerc? În primul rând, vei face parte dintr-o forţă existenţială - nu o minte socială, ci o forţă existenţială. Tu vei fi parte din întregul cosmos. În acea vibraţie vei fi o parte din univers. Acel moment este de o mare creativitate. Atunci cei doi sunt dizolvaţi. Ei devin lichizi curgând unul în celălalt. Mintea este pierdută, divizarea este pierdută. Atunci tu ai o unicitate, o unitate

Aceasta este *advaita*, aceasta este non-dualitatea. Şi dacă nu poţi simţi această non-dualitate, atunci toate filosofiile non-duale sunt fără de folos.

Aceastea sunt doar vorbe. Odată ce cunoşti acest moment existenţial non-dual, doar atunci poţi înţelege Upanishadele. Doar atunci poţi înţelege ceea ce spun misticii - despre ce vorbesc ei când se referă la unicitate, la unitatea cosmică, la întreg. Atunci tu nu eşti separat de lume, nu eşti străin de ea. Existenţa va deveni casa şi căminul tău. Şi odată cu sentimentul: "Acum sunt acasă în existenţă" - toate grijile dispar. Atunci nu mai există frică, luptă, conflict. Aceasta este ceea ce Lao Tzu sau Shankara numeşte *advaita*. Îţi poţi alege propriul tău cuvânt pentru aceasta, însă el poate fi uşor de simţit pintr-o profundă îmbrăţişare de iubire. Dar fii viu, vibrează şi devino însăşi vibraţia.

50. Chiar amintindu-ţi uniunea, fără îmbrăţişare, transformarea.

Odată ce cunoşti, nu mai este nevoie de iubit, sau iubită. Îţi poţi aminti actul şi poţi pătrunde în el. Dar mai întâi trebuie să cunoşti sentimentul. Dacă îl cunoşti, poţi avea aceeaşi experienţă chiar şi fără iubit sau iubită. Este puţin mai dificil, dar se întâmplă. Şi până când nu se întâmplă tu continui să fii dependent de iubita ta. Dacă ai cunoscut momentul când tu nu mai erai în actul sexual, ci acolo exista doar o energie vibratoare prin care s-a creat un cerc cu iubita sau iubitul, în acel moment acolo nu mai exista un iubit. În acea clipă doar tu eşti. Acelaşi lucru se întâmplă şi pentru el; nu există decât el sau ea. Această unicitate este centrată înăuntrul tău. Pentru femei este mai uşor să aibă acest sentiment, deoarece ele fac dragoste întotdeauna cu ochii închişi.

În timpul când practici această tehnică este bine să ţii ochii închişi. Acolo nu există decât un sentiment interior al unui cerc, un sentiment interior de unitate. Închide ochii; întinde-te ca şi cum ai fi cu iubitul sau iubita. Adu-ţi aminte şi începe să simţi. Corpul va începe să tremure şi să vibreze. Permite-i! Uită complet de faptul că eşti singur. Mişcă-te ca şi cum ai fi cu partenerul. La început va fi "ca şi cum". Dar după câteva zile de practică, vei simţi că celălalt chiar este prezent.

Mişcă-te ca şi cum pătrunzi în actul iubirii. Fă orice ai fi făcut într-o uniune amoroasă cu iubita sau iubitul tău. Ţipă, mişcă-te, tremură. În curând acel cerc miraculos îşi va face apariţia. În curând vei simţi că cercul este creat, dar acum acesta nu este creat cu o femeie sau cu un bărbat. Dacă eşti bărbat, atunci întregul univers a devenit femeie; dacă eşti femeie, atunci întreg universul a devenit bărbat. Acum te afli într-o profundă comuniune cu Existenţa însăşi; iar uşa - celălalt - a dispărut.

Celălalt este doar o poartă. Când faci dragoste cu o femeie, tu faci dragoste cu existenţa în sine. Femeia este doar o uşă, bărbatul este doar o poartă. Celălalt este doar o poartă care te introduce în întreg, dar tu eşti aşa grăbit încât nu simţi niciodată acest fapt. Dacă rămâi în comuniune, într-o îmbrăţişare profundă ore întregi, vei uita de celălalt şi acesta va deveni o extensie a întregului. Odată ce cunoşti această tehnică o poţi folosi singur, iar atunci îţi va apare o nouă libertate - eliberarea de celălalt.

Într-adevăr celălalt devine întreaga Existenţă - iubita, iubitul - şi atunci prin această tehnică se poate rămâne în constantă comuniune cu Existenţa. Apoi, o poţi folosi şi în alte dimensiuni. O poţi folosi în plimbarea de dimineaţă. Atunci te vei afla în comuniune cu aerul cu soarele care răsare, cu stelele şi copacii. O poţi folosi noaptea privind stelele sau Luna.

Când cunoşti, poţi fi în comuniune amoroasă cu întregul univers.

Dar este bine să începi cu ajutorul fiinţelor umane, deoarece ele sunt mai aproape de tine - un alt om reprezintă partea cea mai apropiată a universului faţă de tine. Însă el nu este indispensabil. Poţi face o săritură uitând complet de poartă - *Chiar amintindu-ti uniunea, transformarea* - şi vei fi transformat, vei deveni nou.

Tantra foloseşte sexul ca pe un vehicul. El este energie; poate fi folosit ca un vehicul. Te poate transforma şi îţi poate oferi stări transcendentale. Dar în modul în care folosim noi sexul este dificil să ajungem la aşa ceva - actul amoros nu mai este natural.Chiar şi animalele sunt mai bine situate în acest domeniu:ele îl folosesc într-un mod foarte natural. Căile şi modurile noastre de folosire sunt pervertite. Bombardarea constantă a minţii cu ideea că sexul este un păcat a creat înăuntrul fiecăruia o mare barieră. Tu nu-ţi permiţi niciodată o totală relaxare, o totală eliberare în act. Condamnarea există în permanenţă - iar acest fapt este valabil chiar şi pentru noua generaţie. Tinerii pot spune că pentru ei sexul nu este un păcat sau ceva tabu, dar nu-ţi poţi despovăra subconştientul aşa uşor. El a fost prelucrat timp de secole întregi; în el se află întregul trecut uman. Aşa că, poate dacă nu-l condamni conştient, subconştientul o face însă în mod sigur. Tu nu te afli niciodată total în act. Ceva anume este lăsat deoparte. Acest ceva creează divizarea, ruptura.

Tantra spune să te implici total în act. Uită de tine, de civilizaţie, de religie, de cultură, de ideologie. Uită de totul. Doar fii în actul sexual: pătrunde total în el; nu lăsa nimic afară. Devino lipsit de gândire. Doar atunci apare conştientizarea faptului că ai devenit unit cu celălalt. Iar acest sentiment de unicitate poate fi apoi detaşat de partener şi poate fi folosit cu întregul univers. Poţi avea o uniune amoroasă cu un copac, cu Luna, cu orice. Odată ce ştii cum să creezi acest cerc, îl vei putea crea cu orice.

Poţi crea acest cerc înăuntrul tău, deoarece bărbatul este şi bărbat şi femeie, acelaşi lucru fiind valabil şi în privinţa femeii. Acest lucru este datorat faptului că ai fost-creat de doi: de un bărbat şi o femeie. Poţi crea acest cerc înăuntrul tău şi odată ce este creat - bărbatul întâlneşte femeia din tine, femeia interioară întâlneşte bărbatul - te vei afla în îmbrăţişare cu tine însuţi.

Şi doar când este creat acest cerc este atinsă adevărata abstinenţă, adevăratul celibat. Altminteri abstinenţa este doar perversiune şi aceasta poate crea propriile ei probleme. Când este creat acest cerc interior, eşti eliberat.

Iată mesajul tantric: sexul este cea mai profundă încătuşare şi totuşi poate fi folosit ca un vehicul pentru cea mai înaltă libertate. Tantra spune că otrava poate fi folosită ca medicament, dar pentru aceasta este nevoie de înţelepciune. Deci nu condamna nimic. Mai degrabă foloseşte. Nu fi împotriva la nimic. Găseşte metode prin care să-l foloseşti şi apoi să-l transformi. Tantra este o profundă şi totală acceptare a vieţii. Este singura de acest gen. De-a lungul tuturor secolelor care au trecut, tantra este unică. Ea spune să nu arunci nimic, să nu fii împotriva la nimic şi să nu creezi nici un fel de conflict, deoarece prin conflicte vei fi destructiv faţă de tine însuţi.

Toate religiile sunt împotriva sexului, toate se tem de el, asta deoarece el reprezintă o energie imensă. Odată ce pătrunzi în el, tu nu mai exişti şi curentul te va putea duce oriunde - acesta este motivul pentru care apare frica.
Atunci nu faci altceva decât să creezi o barieră care să te separe de curent şi care să nu-i permită acestei energii vitale să te influenţeze: trebuie să fii stăpânul ei.

Tantra este singura ştiinţă care spune că acest control este fals, bolnav, patologic, deoarece tu nu poţi fi cu adevărat despărţit de acest curent. Tu eşti el. Deci, toate divizările vor fi false şi arbitrare. În mod fundamental nu este posibilă nici o diviziune deoarece tu eşti curentul, eşti parte şi întreg din el, un val care este parte integrantă a sa. Însă te poţi îngheţa şi separa de curent, dar această îngheţare va însemna moarte. Umanitatea a devenit moartă. Nimeni nu este cu adevărat viu; fiecare este doar un gheţar care pluteşte în derivă. Topeşte-te!

Tantra spune să te topeşti. Nu deveni precum un gheţar: topeşte-te şi devino una cu râul, cu oceanul. Devino una cu el, simte-te una cu el, contopeşte-te în el, fii conştient şi acolo va apărea transformarea. Acolo este transformarea. Această transformare nu se face prin conflict, ci prin conştientizare. Aceste trei tehnici sunt foarte-foarte ştiinţifice, dar prin ele sexul va deveni altceva decât ceea ce cunoşti tu

acum...Atunci el nu va fi doar o uşurare, nu va fi o risipire a energiei. Atunci în el nu va mai exista final. Devine un cerc meditativ.

51. Văzând cu bucurie un prieten de mult plecat, pătrunde această bucurie.

Intră în această bucurie şi devino una cu ea - orice bucurie, orice fericire. Acesta este doar un exemplu: *Văzând cu bucurie un prieten de mult plecat....* Brusc vezi un prieten pe care nu l-ai văzut de mulţi ani. Un sentiment de bucurie te va înconjura. Dar atenţia ta va fi îndreptată asupra prietenului, nu asupra bucuriei. Astfel pierzi ceva şi această bucurie va fi momentană. Atenţia ta este focalizată asupra prietenului: vei începe să vorbeşti, să-ţi readuci aminte de lucruri trecute şi vei pierde această bucurie, ea va dispărea.

Când vezi un prieten şi brusc simţi cum îţi apare în inimă un sentiment de bucurie, concentrează-te asupra lui. Simte-l şi dlevino acel sentiment. Lasă-l pe prieten să rămână la periferie şi tu rămâi centrat în sentimentul tău de fericire.

Acelaşi lucru se poate face în multe alte situaţii. Soarele răsare şi brusc simţi că ceva răsare în tine. Atunci uită de soare: lasă-l să rămână la periferie. Tu fii centrat în propriul tău sentiment de răsărire a energiei. În momentul în care o priveşti ea se va răspândi în întreg corpul, în întreaga fiinţă. Şi nu rămâne doar un observator; contopeşte-te în acea fericire. Sunt foarte puţine momente când simţi bucuria, fericirea sau beatitudinea, dar tu continui să le pierzi deoarece devii centrat pe obiect.

Ori de câte ori apare bucuria, simţi că ea vine din exterior. Ai întâlnit un prieten; bineînţeles, ţi se va părea că bucuria este cauzată de prietenul tău, de întâlnirea cu el. Dar nu aceasta este situaţia. Bucuria se află întotdeauna în tine. Prietenul a fost un catalizator. Prietenul a ajutat-o să iasă, te-a ajutat să o vezi că ea este acolo. Şi acest lucru nu se întâmplă doar cu bucuria, ci cu orice altceva: cu mânia, cu tristeţea, cu suferinţa, cu fericirea. Ceilalţi sunt doar situaţii care ajută la exprimarea sentimentelor existente în tine. Ceilalţi nu reprezintă nişte cauze; ei nu creează ceva înăuntrul tău.

Orice se întâmplă, se întâmplă datorită ţie. În interior a existat întodeauna ceva; întâlnirea cu prietenul a devenit o situaţie în care ceea ce era ascuns a ieşit la suprafaţă - a ieşit afară. Ea a apărut, s-a manifestat de undeva dinăuntru. Ori de câte ori se întâmplă acest lucru, rămâi centrat în acest sentiment interior şi atunci vei avea în viaţă o atitudine diferită.

O poţi practica chiar şi cu emoţii negative. Când eşti supărat, nu fi centrat asupra persoanei care a trezit supărarea. Las-o pe aceasta să rămână la periferie. Tu devino supărarea. Simte-o în totalitatea ei; permite-i să apară înăuntru. Nu raţiona; nu spune că a creat-o cutare sau cutare. Nu-l condamna pe acel om. Simte-te recunoscător faţă de el, pentru că a ajutat la exprimarea sentimentelor tale interioare. El te-a atins pe rană. Acum o cunoşti, aşa că, devino rana.

Foloseşte-te de orice fel de emoţie, negativă sau pozitivă, şi în tine se va produce o mare transformare. Dacă emoţia este negativă, vei fi eliberat de ea în momentul în care o conştientizezi că se află înăuntrul tău. Dacă emoţia este pozitivă, vei deveni emoţia în sine. Dacă este bucurie, vei deveni bucurie. Dacă este furie, furia se va dizolva.

Iată şi diferenţa dintre emoţiile pozitive şi negative: când devii conştient de o anumită emoţie şi aceasta se dizolvă, atunci poţi fi sigur că a fost negativă. Dacă devii conştient de o anumită emoţie şi tu devii emoţia, dacă emoţia se răspândeşte şi devine fiinţa ta, ea este pozitivă. Conştientizarea lucrează în mod diferit în ambele cazuri. Dacă este o emoţie otrăvitoare, tu eşti eliberat de ea prin conştientizarea ei. Dacă este o emoţie extatică, beatifică, tu devii una cu ea. Conştientizarea o face mai profundă.

Pentru mine, acesta este criteriul: când un sentiment este adâncit prin conştientizare, atunci acela este bun. Când un sentiment se dizolvă prin conştientizarea ta, este ceva rău. Ceea ce se pierde prin conştientizare este păcat şi ceea ce se extinde prin conştientizare este virtute. Virtutea şi păcatul nu sunt concepte sociale, ele sunt realizări interioare.

Foloseşte-ţi conştiinţa. Este ca şi atunci când aprinzi lumina: întunericul va dispare. Doar prin aducerea luminii, întunericul nu mai este acolo, deoarece el nici nu exista. Acolo era doar absenţa luminii. Şi atunci vor apărea multe lucruri la iveală. Doar prin crearea luminii, rafturile, cărţile, zidurile nu vor dispare. În întuneric ele existau, dar tu nu puteai să le vezi. Dacă aduci lumină, întunericul nu mai există, iar ceea ce este real va fi dezvăluit. Prin conştientizare tot ce este negativ va dispărea - ura, violenţa, mânia. Atunci, pentru prima oară, ţi se va dezvălui bucuria, extazul, beatitudinea. Deci: *Văzând cu bucurie un prieten de mult plecat, pătrunde această bucurie.*

52. Când mănânci sau bei, devino gustul mâncării sau al băuturii şi fii plin.

Noi nu putem trăi fără hrană. Dar mâncăm într-un mod foarte inconştient, precum un robot. Dacă gustul nu este trăit, tu nu faci altceva decât să te îndopi. Fă-o lent şi fii atent la gust. Şi doar când mănânci încet poţi conştientiza. Nu continua să înfuleci. Gustă-le fără grabă şi devino gustul. Când simţi dulce, devino dulceaţa. Apoi, aceasta poate fi simţită peste tot în corp - nu doar în gură, nu doar pe limbă, ci poate fi simţită peste tot în corp!

O dulceaţă - sau orice altceva - se va răspândi în valuri unduitoare. Orice mănânci simte-i gustul şi devino gustul.

Tantra pare că este total opusă altor tradiţii. Jainiştii spun să nu guşti - *ashwad*. Mahatma Gandhi făcuse din aceasta o regulă în ashram-ul său: nu gusta nimic. Mănâncă, dar nu gusta; uită de gust. Hrana este o necesitate, dar mănâncă mecanic. Gustarea este dorinţă, deci nu gusta. Tantra spune să guşti cât de poţi de mult; fii mai senzitiv, mai viu. Şi nu numai atât - devino gustul.

Prin *ashwad* simţurile tale vor fi moarte. Vor deveni din ce în ce mai puţin senzitive. Şi prin puţină senzitivitate, nu vei fi capabil să-ţi simţi corpul, să-ţi simţi sentimentele. Atunci vei rămâne centrat doar în cap. Această centrare în cap este o divizare. Tantra spune să nu creezi nici o divizare în tine. Iar când eşti mai senzitiv, vei fi mai viu şi dacă eşti mai viu, atunci mai multă viaţă va intra în fiinţa ta interioară. Vei fi mai deschis.

Poţi mânca fără să guşti; nu este dificil. Poţi atinge pe cineva fără să atingi; nu este dificil. Noi deja facem asta. Tu dai mâna cu cineva fără să-l atingi - a atinge înseamnă să ajungi în mână, să fii în mână. Tu trebuie să devii palma şi degetele tale,

ca şi cum sufletul tău există în mână. Doar atunci poţi atinge cu adevărat. Poţi lua mâna cuiva în mâna ta şi apoi să te retragi. Te poţi retrage; atunci acolo nu va mai fi decât o mână moartă. Totul va părea ca o atingere, dar nu este.

Noi atingem superficial! Ne este teamă să atingem pe cineva, deoarece în mod simbolic atingerea a devenit sexuală. Poţi sta într-o mulţime de oameni, într-un tramvai, într-un lift, într-un compartiment de tren în care este înghesuială, dar în realitate acolo nimeni nu atinge pe nimeni. Doar corpurile sunt în contact, dar tu nu eşti acolo - nimeni nu este, toţi sunt retraşi. Iar diferenţa poate fi simţită foarte uşor: dacă atingi cu adevărat pe cineva din mulţime, acela se va simţi ofensat sau jignit. Corpul tău îl poate atinge, dar tu nu ai voie să te mişti în corp, să fii în corp. Tu trebuie să stai deoparte ca şi cum nu ai fi în corp, ca şi cum ar fi o atingere între două corpuri moarte.

Această insensibilitate nu este deloc bună. Şi faci aşa datorită faptului că te aperi faţă de viaţă. Îţi este atât de multă frică de moarte şi, de fapt, eşti deja mort. Nu trebuie să-ţi fie frică, deoarece nimeni nu vă muri; tu eşti deja mort. Iată şi de ce îţi este teamă: deoarece nu ai trăit. Viaţa aproape că ţi-ai irosit-o şi moartea se întrezăreşte la orizont.

O persoană care trăieşte, care este vie nu se va teme de moarte, deoarece ea trăieşte. Când trăieşti cu adevărat, atunci nu mai există frica de moarte. Poţi să trăieşti chiar şi moartea. Când va apare, tu vei fi atât de sensibil şi senzitiv faţă de ea, încât te vei bucura de venirea ei. Va fi o mare experienţă. Dacă eşti viu, poţi trăi chiar şi moartea şi atunci ea va dispărea. Când poţi să trăieşti moartea, dacă poţi simţi moartea corpului şi în acelaşi timp să te retragi şi să te dizolvi în centru, dacă poţi trăi chiar şi aceasta, atunci tu ai devenit nemuritor.

Când mânând sau bei, devino gustul mâncării şi băuturii şi fii plin... de gust. Când bei apă simte-i răcoarea. Închide ochii, bea-o încet şi gust-o.

Simte răcoarea şi simte că tu ai devenit acea răcoare, deoarece răcoarea îţi este transferată ţie de la apă; ea devine o parte din corpul tău. Gura ta o atinge, limba ta o atinge şi ea îţi este transferată. Permite-i acestui lucru să se întâmple în întregul tău corp. Permite valurilor să se răspândească şi vei simţi o răcoare peste tot în trup. În acest mod sensibilitatea ta va creşte şi poţi deveni mai viu şi mai plin.

Noi suntem frustraţi, ne simţim goi şi ne plângem mereu de deşertăciunea existentă în viaţă. Însă noi suntem adevăratele şi singurele motive pentru care ea este goală. Noi nu o umplem şi nu permitem să fie umplută. Avem o armură în jurul nostru - o armură blindată care ne protejează. Ne este teamă să fim vulnerabili şi continuăm să ne apărăm, să luptăm cu orice. Apoi, devenim nişte cripte - doar nişte obiecte inerte, moarte.

Tantra spune să fii viu, mult mai viu, deoarece viaţa este Dumnezeu. Nu există nici un alt Dumnezeu decât viaţa. Fii viu şi vei deveni Divin. Fii total viu şi pentru tine nu va mai exista moarte.

34. ORGASMUL COSMIC PRIN TANTRA

23.II.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Ne înveţi indulgenţa?

2. Cât de des trebuie cineva să facă dragoste ca asta să ajute procesul meditaţiei şi nu să îl împiedice?

3. Orgasmul nu epuizează energiile meditative ale omului?

4. Ai spus că actul sexual trebuie să fie lent, dar total şi necontrolat. Te rog, explică aceste două lucruri.

Înainte de a prelua întrebările trebuiesc clarificate câteva lucruri, deoarece acestea vor ajuta mai bine să se înţeleagă ce este tantra. Tantra nu este un concept moral. Nu este nici morală nici imorală. Este amorală. Ea este o ştiinţă şi o ştiinţă nu este nici una nici alta. Moralităţile societăţii şi conceptele privitoare la comportamentul moral sunt irelevante pentru tantra. Tantra nu este preocupată de cum trebuie să se comporte cineva; ea nu este preocupată de idealuri. Este însă preocupată de ceea ce este, de cum eşti tu. Această distincţie trebuie bine înţeleasă.

Moralitatea este preocupată de idealuri - cum ar trebui să fii. De aceea moralitatea este condamnatoare. Tu nu ajungi niciodată la idealul impus de ea, aşa că eşti condamnat. Moralitatea creează vinovăţie. Tu nu poţi deveni niciodată un ideal; vei rămâne întotdeauna în urmă. Va exista mereu o distanţă, deoarece idealul este imposibil de realizat. Idealul se află undeva în viitor şi tu te afli aici. Continui să te compari. Tu nu eşti niciodată omul perfect; ceva lipseşte mereu. Atunci te vei simţi vinovat; te vei condamna singur.

Încă ceva: tantra este împotriva condamnării-de-sine, deoarece condamnarea nu poate niciodată să producă transformarea. Condamnarea nu poate decât să creeze ipocrizie. Atunci vei încerca să pretinzi şi să arăţi că tu eşti ceea ce nu eşti. Ipocrizia înseamnă să încerci să pretinzi că nu eşti cel care eşti, cel real. Atunci înăuntrul tău se produce o ruptură prin care ia naştere o faţă falsă. Astfel, se naşte omul ireal, iar tantra este în căutarea omului real şi nu al celui ireal.

Fiecare moralitate creează ipocrizia din necesitate. Aceasta va apărea în mod inevitabil. Ipocrizia va rămâne ca o umbră a moralităţii. Este o parte a ei. Acest lucru poate va părea paradoxal, deoarece moraliştii sunt cei care condamnă cel mai mult ipocrizia şi culmea, chiar ei o creează. Iar ipocrizia nu poate dispare de pe pământ până când nu dispare şi moralitatea. Ele vor exista împreună; ele sunt două feţe ale aceleiaşi monede. Moralitatea îţi dă idealul, iar tu nu eşti idealul. Apoi începi să simţi că greşeşti, dar această tendinţă de a greşi este naturală, este ceva înnăscut; nu poţi face nimic faţă de ea. Nu o poţi transforma, nu este aşa de uşor. .O poţi doar suprima - asta este uşor.

Dar poţi face două lucruri. Poţi crea o faţă falsă; poţi pretinde că eşti ceva ce nu eşti. Asta te salvează. Atunci te poţi mişca mai uşor în societate, mai convenabil. Iar în interior va trebui să suprimi realul, deoarece irealul nu poate fi impus decât atunci când realul este suprimat. Aşa că, realitatea ta va continua să se mişte în inconştient şi irealitatea devine conştientul tău. Partea ireală devine mai dominantă şi realul se

retrage mai în spate. Tu eşti divizat şi cu cât încerci să pretinzi mai mult, cu atât mai mare va fi ruptura.

Copilul este născut ca unul, este întreg. De aceea, fiecare copil este atât de minunat. Frumuseţea constă în unitate, în întreg. Copilul nu are nici o ruptură, nici o diviziune, nu este fragmentat. El este unul. Irealul nu există. Copilul este autentic. Nu poţi spune că un copil este moral. El nu este nici moral, nici imoral. El nici nu este conştient de faptul că există ceva moral şi imoral. În momentul în care creşte apare o fisură, o ruptură. Apoi va începe să se comporte în moduri ireale, deoarece devine din ce în ce mai dificil să fie real.

Aceasta se întâmplă din necesitate, deoarece familia trebuie să deţină controlul asupra lui. Copilul trebuie să fie civilizat, educat, cultivat; altminteri îi va fi imposibil să trăiască în societate. Trebuie să i se spună: "Fă asta, nu face asta". Iar când noi îi impunem ce să facă, realitatea copilului nu este pregătită să asculte de imboldurile noastre. Poate că în copil există o dorinţă reală de a face un lucru anume. Iar când îi spunem: "Nu face aşa" - am reuşit să îl tulburăm.

Noi condamnăm realul şi impunem irealul, deoarece el este de ajutor într-o societate ireală. Acolo unde toţi sunt falşi realul nu este de ajutor. Un copil real şi autentic se va afla în dificultate cu societatea, deoarece aceasta este ireală. Este un cerc vicios. Noi suntem născuţi în societate, iar până acum nu a existat nici o societate care să fie reală. Este ceva vicios! Un copil se naşte în societate şi aceasta există deja cu regulile ei fixe, cu moralităţile ei stabile, pe care copilul trebuie să le înveţe şi să le urmeze în mod necondiţionat.

Când va creşte va deveni fals. Apoi, el va avea copii şi îi vor determina şi pe aceştia să crească falşi şi aşa mai departe. Ce-i de făcut? Nu putem schimba societatea. Sau dacă vom încerca să o schimbăm, deja nu vom mai fi acolo când ea va fi schimbată. Va dura o eternitate pentru a fi schimbată. Ce-i de făcut?

Individul poate deveni conştient de ruptură, de acea divizare interioară: anume că realul a fost suprimat şi asupra lui a fost impus irealul. Aceasta este durerea, suferinţa, iadul.

Nu poţi obţine nici o satisfacţie de la ireal, deoarece prin el poţi obţine doar satisfacţii ireale. Satisfacţiile reale nu pot apare decât prin real. Prin real poţi atinge realitatea; prin real poţi atinge adevărul. Prin ireal poţi obţine doar multe halucinaţii, iluzii, vise cu care te poţi păcăli, dar nu poţi fi niciodată satisfăcut.

De exemplu, în vis dacă te simţi însetat, poţi visa că bei apă. Acest lucru este de ajutor pentru continuitatea somnului. Dacă nu visezi că bei apă, atunci somnul îţi va fi întrerupt. Acolo a apărut o sete reală care, cu siguranţă va întrerupe sau va tulbura somnul. Iar visul este un ajutor; el îţi dă senzaţia că bei apă. Dar apa este ireală. Atunci doar îţi păcăleşti setea; ea nu va fi înlăturată. Poţi continua să dormi; dar setea există, însă este suprimată.

Acest lucru nu se întâmplă doar în vise: ci şi în întreaga ta viaţă. Tu cauţi lucrurile printr-o personalitate ireală care nu există, care este doar o faţadă. Dacă nu obţii ce vrei, te vei afla în suferinţă; dacă obţii ce vrei tot vei suferi. Când nu obţii ceea

ce doreşti, suferinţa va fi mai mică - ţine minte asta. Dacă obţii ce vrei, suferinţa va fi din ce în ce mai mare.

Psihologii spun că, datorită acestei personalităţi ireale noi nu dorim niciodată să ne atingem ţelul - nu dorim să-l atingem - pentru că altminteri vom fi complet frustraţi. Tu trăieşti în speranţă; prin speranţă poţi exista. Ba este un vis. Tu nu atingi niciodată ţelul şi astfel nu ajungi niciodată să realizezi că ţelul este fals.

Un sărac care doreşte să se îmbogăţească este mai fericit când luptă pentru aceasta, deoarece speranţa încă există. Într-o personalitate ireală doar prin speranţă există fericirea. Dacă săracul ajunge bogat, el va deveni lipsit de orice speranţe. Acum, consecinţa naturală va fi fustrarea. Va avea bogăţii, dar nu şi satisfacţie. El va atinge ţelul, dar nu se va întâmpla nimic prin asta. Speranţele sale sunt spulberate. De aceea, când o societate devine bogată ea devine totodată şi tulburată.

Dacă America este atât de tulburată astăzi, acest lucru este datorat faptului că speranţele sunt atinse, scopurile realizate şi acum tu nu te mai poţi păcăli în continuare. Iar faptul că tânăra generaţie americană se revoltă împotriva ţelurilor generaţiei mai vechi, este datorat unui singur fapt: toate s-au dovedit a fi un nonsens.

În India, noi nu putem concepe aşa ceva. Noi nu putem concepe ca tinerii să dorească de bună voie să fie săraci - să fie hippioţi. Să doreşti să fii sărac? Nu putem concepe aşa ceva. Încă mai avem speranţe. Noi sperăm în viitor: cândva anume ţara va deveni bogată şi vom trăi ca în rai. Raiul se află întodeauna în speranţe.

Datorită acestei personalităţi ireale, orice încerci, orice faci, orice vezi devine ireal. Tantra spune că adevărul îţi poate apare doar dacă revii din nou în real. Dar pentru a reveni va trebui să fii foarte curajos cu tine însuţi, deoarece irealul este mai convenabil, este mai la îndemână, este cultivat, iar mintea este atât de condiţionată încât îţi va fi frică de real.

Cineva a întrebat:

1. Ieri ai spus că trebuie să ne implicăm total în actul iubirii - să ne bucuram de ea, să-i simţim beatitudinea, să rămânem în ea şi când corpul începe să vibreze, să devenim vibrarea în sine. Ne înveţi indulgenţa?

Iată perversiunea! Cea care vorbeşte este personalitate ta ireală. Aceasta este întodeauna împotriva bucuriei. Ea este întodeauna împotriva ta: tu nu trebuie să te bucuri de nimic. Ea îndeamnă întodeauna la sacrificiu, la sacrificarea ta pentru alţii. Acest sacrificiu pare minunat, deoarece tu ai fost crescut în spiritul acesta. Sacrifică-te pe tine pentru alţii - este altruism. Dacă încerci să te bucuri singur, să te bucuri de tine însăţi - este egoism. Şi în momentul în care cineva spune: “Acesta este egoism” - deja acel lucru devine un păcat.

Dar îţi spun, tantra este altceva, este ceva diferit. Ea spune că, până când nu te poţi bucura de tine însuţi, nu poţi ajuta pe nimeni să fie fericit. Până când nu eşti mulţumit cu tine însuţi, nu poţi servi pe alţii; nu-i poţi ajuta pe alţii să ajungă la satisfacţie. Până când tu nu eşti plin, preaplin de propria ta beatitudine, eşti un pericol pentru societate, deoarece o persoană care se sacrifică întotdeauna devine un sadic.

Când mama ta îţi spune: “M-am sacrificat pentru tine” - nu face altceva decât să te tortureze. Dacă soţul spune soţiei: “Eu mă sacrific” - el nu este altceva decât un sadic. El va tortura, deoarece sacrificiul nu este altceva decât un truc prin care îl poţi tortura pe celălalt.

Deci, cei care se sacrifică mereu sunt foarte periculoşi. Fii conştient de ei şi nu te sacrifica. Chiar cuvântul în sine este urât. Bucură-te de tine; fii plin de beatitudine. Iar când eşti plin de propria ta beatitudine, aceasta va curge şi spre alţii. Dar acesta nu este un sacrificiu. Nimeni nu este obligat cu ceva faţă de tine; nimeni nu este nevoit să-ţi mulţumească. Mai degrabă, tu vei fi recunoscător altora, deoarece ei au participat la beatitudinea ta. Cuvinte ca “sacrificiu”, “obligaţie", “serviciu” sunt urâte şi violente.

Tantra spune că, până când nu eşti plin de lumină, cum i-ai putea ilumina pe alţii? Fii egoist; doar atunci poţi fi altruist. Altminteri întregul concept este un nonsens. Fii fericit; doar atunci îi poţi ajuta pe alţii să fie şi ei fericiţi. Dacă eşti trist, amărât sau nefericit, vei fi violent faţă de alţii şi pentru ei vei crea doar suferinţă.

Poţi deveni un *mahatma*, un aşa-zis sfânt - nu este greu. Dar priveşte-i pe alţi *mahatma*. Ei încearcă cu orice chip să tortureze pe oricine, însă o fac într-un mod foarte amăgitor. Ei te torturează pentru binele tău; o fac de dragul tău. Iar datorită faptului că ei practică ceea ce propovăduiesc, tu nu le poţi spune: “Voi afirmaţi ceva şi faceţi cu totul altceva.” Ei deja se torturează singuri; acum însă te pot tortura şi pe tine. Iar cea mai periculoasă tortură este aceea care este făcută pentru binele tău: nu-i mai poţi scăpa.

Ce este rău în a te bucura de tine însuţi? Ce este rău în a fi fericit? Dacă este ceva rău, atunci aceasta se află întodeauna în nefericirea ta, deoarece o persoană nefericită creează valuri de nefericire peste tot în jurul său. Fii fericit! Iar actul sexual, actul iubirii poate fi unul din cele mai profunde mijloace prin care poţi atinge beatitudinea, fericirea divină.

Tantra nu învaţă sexualitatea. Ea doar spune că sexul poate fi o sursă de fericire. Şi odată ce cunoşti acestă fericire poţi ajunge mai departe, deoarece atunci eşti ancorat în realitate. Nu trebuie să rămâi permanent acolo, dar poţi folosi sexul ca pe un punct de plecare, ca pe o trambulină. Asta şi spune tantra: poţi folosi sexul ca pe o trambulină.

Şi odată ce ai cunoscut extazul sexual, poţi înţelege mesajul misticilor atunci când se refereau la un orgasm măreţ, la un orgasm cosmic.

Meera dansează. Tu nu o poţi înţelege; nu-i poţi înţelege nici măcar cântecele. Ele sunt sexuale; simbolismul lor este sexual. Şi este menit să fie aşa, deoarece în viaţă actul sexual este singurul act în care ajungi să simţi, non-dualitatea, în care ajungi să simţi o profundă unicitate în care trecutul şi viitorul dispar şi doar momentul prezent rămâne - este singurul moment real. Toţi misticii care au cunoscut cu adevărat unitatea cu divinul, unitatea cu Existenţa în sine, au folosit întotdeauna termeni şi simboluri sexuale pentru a exprima experienţa lor. Nu există nici un alt simbolism prin care să fie descrisă mai bine această experienţă.

Sexul este doar începutul, nu sfârşitul. Dar dacă pierzi începutul, vei pierde şi finalul - nu poţi atinge finalul fără început.

Tantra spune să priveşti viaţa în mod natural; nu fii ireal. Sexul există ca o mare posibilitate, ca o mare potenţialitate. Foloseşte-l! Oare este ceva rău dacă eşti fericit cu el? Morala este împotriva fericirii. Cineva este fericit şi tu simţi că ceva nu este în regulă. Când cineva este trist totul este în regulă. Noi trăim într-o societate nevrotică în care fiecare este trist. Când tu eşti trist toţi sunt fericiţi, deoarece atunci ei te pot compătimi. Când eşti fericit toţi sunt în dilemă. Ce să facă cu tine? Priveşte faţa unui om care te compătimeşte sau care te sprijină moral atunci când ai o problemă. Faţa sa străluceşte de bucurie; o strălucire subtilă apare pe chipul său. El simpatizează cu tine, dar este fericit. Dacă eşti şi tu fericit, atunci celălalt nu mai poate fi fericit. Fericirea ta creează tristeţe în ceilalţi; nefericirea ta creează fericire. Aceasta este o nevroză! Chiar fundaţia este stricată.

Tantra spune să fii real şi autentic cu tine însuţi. Fericirea ta nu este rea. Aceasta nu este un păcat! Doar tristeţea este un păcat. Păcatul este constituit numai din suferinţă. A fi fericit este o virtute, deoarece o persoană fericită nu va crea nefericire pentru alţii. Doar o persoană fericită poate fi o sursă pentru fericirea altora.

În al doilea rând, când spun că tantra nu este nici morală şi nici imorală, eu înţeleg prin aceasta faptul că tantra este o ştiinţă. Ea te priveşte aşa cum eşti. Nu înseamnă că ea încearcă doar să te transforme, ci ea te transformă prin intermediul realităţii. Diferenţa dintre magie şi ştiinţă este la fel ca diferenţa dintre moralitate şi tantra. Magia încearcă să transforme lucrurile doar prin cuvinte, fără însă să cunoască realitatea. Magicianul poate spune când se va opri ploaia; dar nu el o opreşte. Sau, poate spune când va începe să plouă - dar nu o poate porni, el se poate folosi doar de cuvinte. Iar dacă ceva nu se va întâmpla conform profeţiei sale, el va spune: "Oare ce s-a întâmplat? Ce nu a mers?" Această posibilitate este întodeauna ascunsă în profeţiile sale. În magie, totul începe cu "dacă". El poate spune: "Dacă fiecare om este bun şi virtuos, atunci ploaia va veni în cutare zi?; Când ploaia vine, totul este în regulă; dacă ploaia nu vine atunci va şti imediat pe cine să arunce vina: "Nu sunt toţi virtuoşi, există păcătoşi printre voi."

Chiar şi în acest secol, al XX-lea, o persoană precum Mahatma Gandhi poate afirma, când a fost foamete în ţinutul Bihar: "Foametea este răsplata pentru cei care păcătuiesc printre voi" - ca şi cum nimeni altcineva în lume nu păcătuieşte, ci doar cei din Bihar! Magia începe cu "dacă", iar prin acest cuvânt ipotetic îi poţi conduce pe toţi aşa cum doreşti.

Ştiinţa nu începe niciodată cu "dacă", deoarece ea încearcă să cunoască ce este real - ce este realitatea, care este realul. Odată ce realul este cunoscut, el poate fi transformat. Odată ce cunoşti electricitatea, ea poate fi schimbată, folosită şi transformată. Un magician nu ştie ce este electricitatea. Vrea să o transforme fără să o cunoască! Asemenea profeţii sunt doar iluzii.

Moralitatea este la fel ca magia. Continuă să vorbească despre omul perfect fără să cunoască ce este omul - omul real. Omul perfect rămâne un vis. El este folosit doar

pentru a-l condamna pe omul real. Acest ideal nu este niciodată atins. Omul nu-l atinge niciodată.

Tantra este o ştiinţă. Tantra spune să cunoşti mai întâi ce este realitatea, ce este omul, spune să nu creezi valori, idealuri; mai întâi cunoaşte ceea ce este. Nu gândi la "ceea ce ar trebui", ci gândeşte-te la "ceea ce este". Şi odată ce acest "ceea ce este" este cunoscut, atunci îl poţi schimba. Atunci cunoşti secretul.

De exemplu, tantra spune să nu încerci să fii împotriva sexului, deoarece atunci este imposibil să creezi o stare de *brahmacharya*, celibat, abstinenţă. Este o magie. Fără să cunoşti ce este energia sexuală, fără să cunoşti din ce este constituit sexul, fără să pătrunzi adânc în realitatea sa şi secretele sale, tu nu poţi crea decât un ideal de *brahmacharya*. Iar atunci ce vei face? Doar vei reprima. Şi o persoană care reprimă sexul este mult mai sexuală decât o persoană care îl acceptă şi îl transcende - deoarece prin indulgenţă energia este eliberată. Prin reprimarea sa el nu dispare, ci va exista în continuare, dar acum va fi ascuns în interior.

O persoană care reprimă sexul începe să vadă sex peste tot în jurul său. Totul devine sexual. Acum începe să proiecteze. Proiectează propria sa energie ascunsă! Oriunde va privi el va vedea numai sexualitate şi din cauză că se condamnă pe el, va începe să condamne pe oricine. Nu poţi găsi un moralist care să nu condamne în mod violent pe oricine; pentru el toţi greşesc. Atunci însă el se simte bine, ego-ul său este satisfăcut. Poate că te întrebi de ce consideră pe oricine aşa? Deoarece el vede peste tot acelaşi lucru pe care îl reprimă în propria fiinţă. Propria sa minte va deveni din ce în ce mai sexuală şi el va începe să se teamă din ce în ce mai mult. Această încercare de abstinenţă este o perversiune, nu este naturală.

Celui care urmează tantra îi va apare un alt tip de *brahmacharya*, însă procesul este diametral opus. Tantra te învaţă mai întâi cum să descoperi sexualitatea, cum să o cunoşti, cum să o simţi, cum să ajungi la cea mai adâncă posibilitate ascunsă în ea, către culme, cum să-i găseşti frumuseţea, fericirea sa esenţială şi beatitudinea.

Odată ce cunoşti secretul, o poţi transcende deoarece într-un profund orgasm sexual, dar nu sexul este cel care îţi dă beatitudinea. Sexul este doar o situaţie. Însă extazul şi euforia ţi-o dă altceva, nu sexul. Acest altceva poate fi împărţit în trei elemente.

Voi vorbi puţin despre aceste elemente, însă să nu crezi că le poţi înţelege doar prin cuvinte. Ele trebuie să devină o parte din experienţa ta. Doar ca simple concepte ele sunt inutile.

Datorită acestor trei elemente poţi ajunge în uniunea amoroasă la un moment atât de beatific. Primul, veşnicia: transcenzi timpul complet. Atunci nu mai există timp. Uiţi complet de timp; pentru tine timpul încetează. Tu nu te afli în el. Nu mai există trecut sau viitor. Întreaga existenţă este concentrată în chiar acest moment, aici şi acum. Acest moment devine singurul moment real. Dacă poţi crea acest moment unic şi real fără ajutorul sexului, atunci te poţi dispensa de el. Prin meditaţie se poate realiza acest lucru.

În al doilea rând, în sex pentru prima oară îţi pierzi ego-ul, devii lipsit de "eu". De aceea, toţi cei care sunt foarte egoişti sunt întotdeauna împotriva sexului. Tu şi

iubita sau iubitul sunteţi pierduţi în altceva. Se dezvoltă o nouă realitate, apare în existenţă o nouă unitate în care cei doi sunt complet pierduţi - contopiţi. Ego-ului îi este teamă. Tu nu mai exişti. Dacă poţi ajunge fără experienţa sexuală la un moment în care tu nu mai exişti, atunci nu mai ai nevoie de el.

Şi al treilea, pentru prima oară tu eşti cel natural. Irealul este dizolvat, feţele, faţadele şi măştile sunt distruse; societatea, cultura, civilizaţia este pierdută. Tu eşti o parte din natură. Aşa cum sunt copacii, animalele, stelele, tot aşa eşti şi tu o parte din natură. Exişti în ceva minunat - în cosmos, în Tao. Pluteşti în el. Nici măcar nu mai poţi înota, deoarece nu mai eşti. Doar pluteşti - eşti luat de curent.

Acestea sunt cele trei elemente care îţi conferă extazul. Experienţa sexuală este doar o situaţie în care acest extaz apare în mod natural. Odată ce cunoşti şi poţi simţi aceste elemente, le poţi crea în mod independent de sex. Orice meditaţie este doar o experienţă sexuală în care nu există un act sexual fizic - însă trebuie să treci prin ea. Acestea trebuie să devină o parte din experienţă şi nu să le iei ca pe nişte idei, concepte sau gânduri filosofice.

Tantra nu este în favoarea sexului, ci a transcenderii. Dar tu nu poţi transcende decât prin experienţă directă - experienţă existenţială - şi nu prin ideologie. *Brahmacharya* apare doar prin tantra. Pare paradoxal, dar nu este. Doar prin cunoaştere apare transcenderea. Ignoranţa nu te poate ajuta decât să devii ipocrit.
Acum voi trece şi la alte întrebări.

2. Cât de des trebuie cineva să facă dragoste astfel încât aceasta să ajute procesul meditaţiei şi nu să-l împiedice?

Întrebarea apare datorită faptului că nu reuşim să înţelegem. Actul sexual obişnuit şi actul sexual tantric sunt fundamental diferite. Actul sexual obişnuit este făcut pentru uşurare; este ca şi cum ţi-ar veni să strănuţi. Energia este aruncată în afară şi te simţi uşurat. Acest lucru este ceva distructiv, nu creativ. Te ajută să nu fii tensionat, dar nimic mai mult.

Actul sexual tantric este fundamental şi diametral opus de actul sexual obişnuit. Uniunea amoroasă tantrică nu este pentru a te uşura sau pentru a arunca energia în afară.

Tantra te învaţă cum să rămâi în act fără să ejaculezi, fără să arunci energia în afară; te învaţă cum să rămâi contopit în act - chiar la partea de început a uniunii şi nu în partea finală. Acest lucru îi schimbă calitatea.

Încearcă să înţelegi două lucruri. Există două tipuri de orgasm, de puncte culminante. Unul din ele este cunoscut. Ajungi la un punct de excitare, dar apoi nu poţi merge mai departe: a apărut finalul. Excitarea ajunge într-un punct din care devine necontrolabilă, involuntară. Energia este irosită. Atunci tu eşti uşurat. Povara este aruncată; te poţi relaxa şi poţi adormi.

Omul foloseşte acest orgasm ca pe un calmant. Chiar este un calmant natural: acestuia îi va urma un somn dulce - doar dacă mintea nu îţi este încărcată cu tot felul de dogme religioase. Altminteri chiar şi acest calmant este distrus. Dacă mintea nu îţi este condiţionată de religie, atunci sexul poate fi folosit ca un tranchilizant. Când te

simţi vinovat, atunci chiar şi somnul îţi va fi tulburat. Vei simţi deprimarea, vei începe să te condamni şi vei începe să faci tot felul de legăminte. Apoi, somnul tău se va transforma într-un coşmar. Dar dacă eşti o fiinţă normală - nu foarte împovărată de religie şi moralitate - atunci sexul poate fi folosit ca un calmant.

Acesta este un tip de orgasm - să ajungi la culmea excitării. Tantra este centrată pe un alt tip de orgasm. Dacă pe primul tip îl numim o culme orgasmică, pe cel de-al doilea îl putem numi o vale orgasmică. În el tu nu vei ajunge la un vârf, ci la o profundă vale a relaxării. La începutul actului excitarea este folosită de ambele tipuri de orgasm. De acea spun că începutul este la fel pentru amândouă, dar finalul este total diferit. Excitarea trebuie folosită. Pentru primul tip, excitarea trebuie să fie intensă - din ce în ce mai intensă. Trebuie să creşti odată cu ea; trebuie să o ajuţi să ajungă la vârf. În al doilea tip, excitarea este prezentă doar la început, este doar un început. Şi când s-a pătruns în îmbrăţişare, iubitul şi iubita se pot relaxa.

Aproape că nu este necesară nici un fel de mişcare. Ei se pot relaxa într-o îmbrăţişare de iubire. Când bărbatul sau femeia, simte că erecţia sau efervescenţa începe să se piardă, atunci este necesară puţină mişcare sau excitare. Dar apoi urmează iarăşi relaxarea. Poţi prelungi această profundă îmbrăţişare beatifică timp de ore întregi fără să existe ejaculare, după care iubiţii pot adormi împreună. Acesta este al doilea tip, o vale orgasmică. Ambii sunt relaxaţi şi ei se întâlnesc ca două fiinţe relaxate.

În orgasmul obişnuit ei se întâlnesc ca două fiinţe excitate - tensionate şi pline de excitare care încearcă să se uşureze. Orgasmul cunoscut ca normal arată ca o nebunie; orgasmul tantric este o profundă şi relaxantă meditaţie. Atunci nici nu mai apare întrebarea cât de des trebuie făcut. O poţi face cât de mult vrei, asta deoarece nu există nici o pierdere de energie. Mai degrabă este câştigată energie.

Poate nu eşti conştient, dar este un fapt biologic, bioenergetic: femeia şi bărbatul sunt forţe opuse. Negativ - pozitiv, yin-yang sau cum vrei să le denumeşti, ele se întrepătrund, se întrec una cu cealaltă, se află într-o permanentă competiţie. Iar când ambele se întâlnesc într-o profundă relaxare, ele se revitalizează una pe cealaltă. Se revitalizează una pe alta, devin ca două generatoare electrice, se simt vii şi devin radiante cu o nouă energie din care nu se mai pierde nimic.

Actul tantric de iubire poate fi realizat cât de mult doreşti. Actul normal nu îl poţi face oricât de mult vrei, deoarece prin el pierzi energie şi corpul va trebui să aştepte până o va recâştiga. Iar după ce o redobândeşti o vei pierde din nou. Este absurd. Întreaga viaţă este irosită între aceste pierderi şi recâştiguri a energiei: este o obsesie.

Al doilea lucru ce trebuie ţinut minte: poate ai observat că animalele nu se bucură în uniunea sexuală. Priveşte câinii, maimuţele sau orice alte animale, în uniunea lor nu o să le vezi niciodată că se simt bine şi că se bucură de act - nu poţi vedea asta! Pare doar un act mecanic, o forţă naturală le împinge să-l facă. Maimuţele după unire se separă. Priveşte-le feţele: nu vei vedea nici un fel de extaz, este ca şi

cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Când energia este prea abundentă, când ea forţează ieşirea, ele o aruncă.

La fel este şi actul sexual al omului obişnuit, dar moraliştii au spus exact contrariul: "Nu te bucura, nu fii mulţumit." "Ei spun: «Acelaşi lucru îl fac şi animalele»." Aceasta este încă o greşeală! Animalele nu se bucură niciodată; doar omul o poate face. Şi cu cât te poţi bucura mai mult, cu atât mai elevată va fi fiinţa care va lua naştere. Iar dacă poţi deveni meditativ şi extatic în uniunea sexuală, atunci ai atins vârful cel mai înalt. Dar ţine minte, tantra este o vale orgasmică şi nu o experienţă a vârfului. Este o experienţă a văii!

În Occident, Abraham Maslow a făcut foarte faimos acest termen, "experienţa vârfului". Tu pătrunzi prin excitare până la vârf, apoi cazi. De aceea, după fiecare act sexual simţi o decădere. Este natural: tu cazi din vârf. Nu vei simţi niciodată acest lucru după o experienţă sexuală tantrică. Atunci nu vei mai cădea. Nu ai unde să cazi, deoarece te-ai aflat în vale. Mai degrabă, te vei înălţa.

După un act sexual tantric tu te ridici, nu cazi. Te simţi plin de energie, te simţi mai vital, mai viu, mai radiant. Şi acest extaz va dura ore întregi, chiar şi zile întregi. Depinde cât de profund ai pătruns în el. Dacă îl practici, mai devreme sau mai târziu vei realiza că ejacularea este o pierdere de energie. Nu ai nevoie de ea - doar dacă îţi doreşti copii va trebui să o foloseşti. Iar printr-o experienţă sexuală tantrică vei simţi o profundă relaxare de-a lungul întregii zile. O singură experienţă sexuală tantrică şi te vei simţi relaxat şi liniştit chiar zile întregi - te vei simţi calm, non-violent, nedeprimat. O asemenea persoană nu este niciodată un pericol pentru alţii. Dacă poate, ea îi va ajuta şi pe alţii să fie fericiţi. Dacă nu poate, cel puţin nu îi va face pe ceilalţi nefericiţi.

Doar sistemul tantric poate crea un om nou - un om care poate cunoaşte veşnicia, non-egoismul şi o profundă unitate şi non-dualitate cu Existenţa. O dimensiune nouă se va deschide. Nu este departe ziua când sexul va dispare. Când el va dispare fără să ştii, când realizezi că a dispărut complet, atunci se va naşte *brahmacharya*. Dar aceasta necesită un efort. Pare dificil doar datorită învăţăturilor false care ţi-au fost impuse; îţi este teamă doar datorită condiţionărilor mentale imprimate în tine.

Nouă ne este foarte teamă de două lucruri: sex şi moarte - ambele sunt fundamentale. Un adevărat cercetător religios va pătrunde în amândouă.

El va experimenta sexul pentru a-l cunoaşte, deoarece a cunoaşte sexul înseamnă a cunoaşte viaţa. Şi, totodată, el va dori să cunoască ce este moartea, deoarece până când nu cunoşti ce este moartea, nu vei cunoaşte ce este viaţa eternă. Dacă poţi pătrunde în sex până în centrul lui, vei cunoaşte ce este viaţa şi dacă vei intra în mod voluntar până în centrul morţii, chiar în acea clipă devii etern. Atunci tu eşti nemuritor, deoarece moartea este ceva care se întâmplă doar la periferie.

Sexul şi moartea sunt fundamentale pentru un căutător sincer, dar pentru omul obişnuit ele sunt tabu. Nimeni nu discută despre aceste lucruri care sunt în mod fundamental intercorelate. Sunt atât de strâns legate încât vei simţi că, atunci când

pătrunzi în sex vei pătrunde într-o moarte - deoarece tu mori. Ego-ul dispare; timpul dispare; individualitatea dispare. Tu mori! Sexul este şi o moarte subtilă. Iar dacă poţi cunoaşte faptul că sexul este o moarte subtilă, atunci moartea devine un mare orgasm sexual.

Un Socrate care pătrunde în moarte nu se teme. Mai degrabă, el este entuziasmat, doritor să vadă ce este moartea. În inimă îi urează un bun venit. De ce? Pentru că dacă ai cunoscut infima moarte care apare prin experienţa orgasmică şi ai cunoscut beatitudinea care o urmează, vei dori să cunoşti adevărata moarte şi magnifica beatitudine ascunsă în aceasta. Dar pentru noi ambele sunt tabu. Însă pentru tantra ambele sunt dimensiuni fundamentale ale căutării spirituale. Omul trebuie să treacă prin ele.

3. Când cineva experimentează kundalini - ridicarea energiei prin coloana vertebrală - aceasta nu îi epuizează energiile meditative ale orgasmului?

Toate aceste întrebări sunt puse fără să fie înţeles ce este cu adevărat actul sexual tantric.

În mod normal aşa este. Dacă energia ta, dacă kundalini se ridică spre cap tu nu poţi avea un orgasm obişnuit. Iar dacă încerci să-l obţii, te vei afla într-un mare conflict interior, deoarece energia se mişcă în sus şi tu o forţezi în jos. Dar orgasmul tantric nu este o dificultate. El va fi un ajutor. Când energia se mişcă în sus nu este ceva contradictoriu pentru orgasmul tantric. Te poţi relaxa şi această relaxare cu fiinţa iubită va ajuta energia să se mişte şi mai sus.

În actul sexual obişnuit aşa ceva este dificil. De aceea, toate tehnicile care nu sunt tantrice sunt împotriva sexului - deoarece ele nu cunosc faptul că este posibil un orgasm al văii. Ele cunosc doar un singur tip - orgasmul obişnuit şi atunci pentru ele acesta înseamnă probleme. Pentru yoga, este o problemă deoarece yoga încearcă să-ţi îndrepte energia în sus. Mişcarea energiei tale sexuale spre cap este ceea ce mulţi denumesc a fi ascensiunea lui *kundalini*.

În actul sexual aceasta se mişcă în jos. Yoga spune că este mai bine să fii abstinent pentru că dacă le practici pe ambele - yoga şi sex - vei crea haos în sistemul tău. Pe de o parte încerci să-ţi ridici energia şi pe de altă parte o arunci în afară. Astfel creezi un haos.

Acesta este motivul pentru care tehnicile din yoga sunt împotriva sexului. Tantra însă nu este împotriva lui, deoarece ea cunoaşte un alt tip de orgasm, un orgasm al văii.

Printr-un astfel de orgasm nu este creat nici un fel de haos sau de conflict. Doar prin renunţare nu vei reuşi să scapi cu adevărat de sexul opus. Pare paradoxal, dar este adevărat.

Într-o îmbrăţişare profundă cu iubita sau iubitul poţi uita de celălalt. Doar atunci poţi uita de celălalt. Un bărbat uită că femeia există; o femeie uită că bărbatul există. Doar atunci energia ta poate curge cu uşurinţă. Altminteri celălalt te va trage în jos.

Yoga şi alte sisteme încearcă să te facă să scapi de sexul opus. Trebuie să scapi. Trebuie să fii conştient - să lupţi, să controlezi încontinuu. Dar dacă eşti împotriva

celuilalt sex, chiar această "împotrivire" este o încordare constantă care te va trage în jos.

Tantra spune că nu este nevoie de nici un fel de tensiune; fii relaxat cu celălalt. În acel moment relaxant celălalt dispare şi energia poate curge în sus, dar ea se ridică doar când te afli în vale. Când eşti în vârf, ea va curge în jos.

Încă o întrebare:

4. Aseară ai spus că actul sexual trebuie să fie lent, dar ai mai spus că nu trebuie să deţii controlul asupra sa, că uniunea trebuie să fie totală, Mă zăpăceşti. Te rog, explică aceste două lucruri.

Numeşte control. Controlul şi relaxarea sunt complet diferite una faţă de cealaltă. În actul sexual te relaxezi, nu îl controlezi. Dacă îl controlezi, atunci nu va mai exista relaxarea. Astfel, mai devreme sau mai târziu, vei începe să te grăbeşti să-l termini, deoarece pentru omul obişnuit control înseamnă încordare. Iar fiecare încordare creează tensiune care, la rândul ei, creează o necesitate, o nevoie de uşurare. Aici nu este vorba de control; tu nu opui rezistenţă. Doar stai liniştit. Actul sexual nu este efectuat pentru a ajunge la o destinaţie. Este doar un simplu joc în care nu există nici un scop. Nu trebuie să ajungi nicăieri, atunci de ce să te grăbeşti?

Pentru un om care este prezent în fiecare contact.... În general dacă eşti grăbit, atunci vei fi grăbit şi în sex, deoarece ***tu*** vei fi acolo. O persoană atentă la trecerea timpului se va grăbi în actul sexual - i se va părea că va pierde timp. Noi cerem cafea-instant, dar şi sex instant. În cazul cafelei, mai merge, dar în privinţa sexului este un nonsens. Nu poate exista sex instant. El nu este o datorie, o muncă sau o obligaţie pe care trebuie să te grăbeşti să o îndeplineşti. Prin grabă nu vei face altceva decât să îl distrugi; îi vei pierde esenţa. Bucură-te de el, deoarece prin el poţi simţi veşnicia.

Tantra spune să nu fii grăbit, să te bucuri de el ca de o plimbare de dimineaţă - nu ca de un drum la serviciu. Aceasta este diferenţa. Când mergi la serviciu, te grăbeşti să ajungi undeva, dar când te plimbi mergi alene fără să ai o ţintă anume. Doar mergi, fără grabă, fără o ţintă precisă. Te poţi întoarce acasă în orice moment.

Această negrabă este fundamentală pentru crearea văii; altminteri nu va fi creat decât vârful. Iar când spun acest lucru, nu înseamnă că tu trebuie să te controlezi. Nu trebuie să îţi controlezi excitarea, deoarece ar însemna să faci ceva contradictoriu. Tu nu poţi controla excitarea. Când o controlezi atunci nu vei face altceva decât să creezi o dublă excitare. Doar relaxează-te! Consideră că totul este un joc; nu crea un final. Rămâi în început.

În uniunea sexuală închide ochii. Simte corpul celuilalt, simte-i energiile cum curg spre tine şi fii contopit cu fiinţa iubită. Vechiul obicei va persista câteva zile, apoi va dispare. Dar nu îl forţa să dispară. Doar fii relaxat, relaxat şi iar relaxat, iar dacă acolo nu se produce ejacularea nu trebuie să te alarmezi. Bărbaţii simt că ceva nu este în regulă dacă nu ejaculează; ei au această tendinţă. Nimic nu este în neregulă! De asemenea, să nu simţi că pierzi ceva - nu pierzi nimic. La început, vei simţi că îţi lipseşte ceva, deoarece nu mai există excitarea şi ejacularea. Înainte să apară valea, vei simţi că îţi lipseşte ceva, că pierzi ceva, dar acesta nu este altceva decât un obicei

vechi. După o perioadă de timp, de trei sau patru săptămâni, vei vedea că apare valea şi atunci vei uita complet de culmile şi vârfurile cu care erai obişnuit. Nici un vârf nu merită a fi dat pe vale, însă trebuie să ai răbdare şi să nu controlezi. Doar relaxează-te.

Relaxarea este o problemă - deoarece când spunem "relaxare", în minte deja este interpretată ca şi cum este nevoie de un efort pentru aceasta. Această senzaţie ne este dată de limbaj. Am citit o carte intitulată *Tu Trebuie să te Relaxezi*. *Tu trebuie*! Chiar acest trebuie nu te va lăsa să te relaxezi. În momentul în care relaxarea devine un ţel, când îi impui un "trebuie" şi tu nu o poţi efectua, atunci vei deveni frustrat. Acest "trebuie" îţi dă senzaţia de effort - de o călătorie îndelungată. Nu o să te poţi relaxa niciodată dacă gândeşti că "trebuie" să o faci.

Limbajul constituie o problemă. Sunt anumite lucruri pe care limbajul le exprimă întotdeauna greşit. Un exemplu este chiar relaxarea: dacă îţi spun să te relaxezi, îţi voi da impresia că trebuie să faci un efort pentru aceasta şi mă vei întreba: "Cum să mă relaxez?" Prin acest "cum" pierzi esenţa. Nu poţi întreba aşa ceva. Apoi, începi să mă întrebi despre o tehnică a relaxării; tehnica va necesita un efort din partea ta, iar efortul va crea imediat o tensiune. Aşa că, dacă mă întrebi cum să te relaxezi, îţi voi spune să nu faci nimic, doar să te relaxezi. Întinde-te şi aşteaptă fără să faci nimic! Orice vei face va ridica bariere şi obstacole în calea relaxării.

Ai insomnii şi începi să numeri de la unu la o sută şi înapoi, atunci nu vei face altceva decât să rămâi treaz întreaga noapte. Iar dacă se întâmplă să adormi, aceasta nu este datorată numărătorii, ci plictiselii. Uiţi de numărătoare şi adormi. Somnul sau relaxarea apar doar când nu faci nimic - aceasta poate fi o problemă.

Când spun "act sexual" acesta pare un efort. Dar nu este! Doar începe să te joci cu iubitul sau iubita, continuă să te joci.

Simţiţi-vă unul pe celălalt, fiţi sensibili, fiţi la fel ca nişte copii care sunt la joacă, fiţi precum animalele care se hârjonesc. Continuă să te joci şi nu te gândi deloc la actul sexual. Poate că se va întâmpla sau poate că nu se va întâmpla nimic.

Dacă se întâmplă prin joacă, atunci actul te va conduce mai uşor spre vale. Când te gândeşti la el, deja ai luat-o înainte: te joci cu iubita, dar te ***gândeşti*** la actul sexual. Atunci acel joc va fi fals. Tu nu mai eşti prezent iar mintea o va lua spre viitor. Mintea face mereu acest lucru.

Când te afli în actul sexual, mintea deja se gândeşte cum să-l încheie. Ea se află mereu înaintea ta. Nu-i permite! Doar joacă-te şi uită de orice act amoros. Se va întâmpla. Permite-i să se întâmple. Atunci îţi va fi uşor să te relaxezi, iar când se întâmplă doar relaxează-te. Fiţi împreună. Fiţi fiecare în prezenţa celuilalt şi simţiţi-vă fericiţi.

Se poate practica şi în mod negativ. De exemplu, când eşti excitat respiri repede deoarece excitarea are nevoie de o respiraţie rapidă. Pentru relaxare este mai bine să

respiri profund, încet, lent. Atunci actul sexual poate fi prelungit oricât de mult doreşti.

Nu vorbi, nu spune nimic, deoarece aceasta creează tulburări. Nu folosi mintea, ci foloseşte-ţi corpul. Mintea o poţi folosi doar pentru a simţi ce se întâmplă. Nu gândi, doar simte ce se petrece acolo - căldura care curge, iubirea, energia care izvorăşte. Doar simte.

Fii conştient, dar şi aceasta nu trebuie făcută cu încordare. Pluteşte fără efort. Doar atunci va apare valea şi odată ce apare *tu* eşti transcendent.

Odată ce simţi şi realizezi valea, orgasmul relaxat, aceasta este transcenderea. Atunci sexul a devenit o meditaţie - este *samadhi*.

VIJNANA BHAIRAVA TANTRA

cartea secretă esențială a căii tantrice

vol. III

comentată de OSHO

RAM

OSHO

VIJNANA BHAIRAVA TANTRA

CARTEA SECRETĂ ESENŢIALĂ A CĂII TANTRICE

VOL III

35. ÎNTOARCEREA CĂTRE INTERIOR, SPRE ADEVĂRATA REALITATE

24.II.1973, Bombay

SUTRE:

53. O, tu cea cu ochii ca de lotus, dulce la atins, când cânţi, când vezi, când guşti, fii conştientă că tu exişti şi descoperă nemurirea.

54. Oriunde este găsită satisfacţia, în orice act, reaminteşte-ţi asta.

55. În momentul adormirii, când somnul nu a venit încă şi veghea dispare, în acest punct Fiinţa este dezvăluită.

56. Iluzile amăgesc, culorile circumscriu, chiar şi divizibilul este indivizibil.

Civilizaţia înseamnă o îndreptare spre ireal. Tantra reprezintă procesul invers - ea îţi arată cum să nu devii ireal, iar dacă ai devenit deja ireal, ea îţi arată cum să ajungi la adevărata realitate, care este ascunsă în tine; îţi arată cum să iei din nou contact cu aceasta, cum să fii din nou real. Primul lucru care trebuie înţeles este procesul prin care devenim ireali şi odată înţeles multe lucruri se vor schimba imediat.

Omul este născut nedivizat. El nu este nici corp şi nici minte. Este ambele. Este corp-minte. Trupul şi mintea sunt două aspecte ale fiinţei sale şi nu două diviziuni - două polarităţi a ceea ce noi putem numi viaţă, energie sau oricum vrei să o denumeşti - X,Y,Z, - corpul şi mintea nu sunt două lucruri total distincte.

Chiar procesul civilizaţiei, al educaţiei, al culturii şi al condiţionării începe cu divizarea, fiecare este învăţat că el este două lucruri şi nu unul, astfel omul începe să devină identificat cu mintea sa. Procesul gândirii devine centrul tău, iar acest proces este doar o periferie a fiinţei tale. Acesta nu este centrul tău, deoarece tu poţi exista şi fără gândire. Odată ai existat fără

gândire: gândirea nu este o necesitate pentru a exista. Dacă pătrunzi adânc în meditaţie, *tu* vei fi şi acolo nu va mai exista nici un fel de gândire. De exemplu, eşti inconştient, *tu* vei fi acolo, dar gândirea nu va mai fi. Pătrunde somnul profund fără vise şi *tu* vei fi acolo fără să existe şi gândirea prezentă.

Gândirea există doar la periferie: fiinţa ta se află în altă parte - mult mai în adânc. Dar tu eşti învăţat mereu că eşti dual, corp şi minte - că eşti mintea şi controlezi corpul. Mintea devine stăpânul, iar corpul servitorul, astfel continui să lupţi cu trupul. Acest lucru creează o ruptură şi aceasta este o problemă.

Toate nevrozele se nasc chiar din această ruptură; toate anxietăţile apar din ea.

Fiinţa ta este înrădăcinată în corp şi corpul nu este ceva separat de Existenţă. El este parte din ea. Trupul este întregul univers. Nu este ceva limitat, finit. Poate că nu ai observat, dar încearcă să vezi unde se sfârşeşte corpul tău cu adevărat - unde? Crezi că se sfârşeşte acolo unde se termină pielea?

Dacă soarele este distrus instantaneu atunci şi tu vei muri. Dacă razele soarelui nu te vor mai atinge, tu nu te vei mai afla aici. Corpul nu poate exista fără soarele pe care îl consideri a fi atât de îndepărtat. Tu şi soarele sunteţi foarte legaţi unul de celălalt. El trebuie inclus în corpul tău; altminteri nu poţi exista. Tu eşti o parte din razele sale.

Dimineaţa, observi cum se deschid florile; înflorirea lor este, de fapt, chiar răsăritul soarelui. Noaptea ele se închid; închiderea lor este apusul soarelui. Ele nu sunt altceva decât razele soarelui. Tu exişti aici, deoarece acolo, atât de departe, există soarele. Pielea ta nu este doar ceea ce crezi că este. Ea este răspândită peste tot şi continuă să se răspândească; chiar şi soarele este inclus în ea. Tu respiri; poţi respira deoarece există atmosferă, deoarece eşti înconjurat de aer. În fiecare clipă inspiri şi expiri atmosferă.

Dacă pentru un singur moment nu mai există aer, tu ai fi mort. Respiraţia este viaţa ta. Dacă este aşa, atunci înseamnă că întreaga atmosferă este o parte din tine. Nu poţi exista fără aceasta. Deci, unde se termină corpul tău? Unde este limita? Nu există nici o limită! Dacă pătrunzi în profunzime, dacă cercetezi cu atenţie nu vei găsi nici un fel de limită. Sau, altfel spus, limita universului este limita ta. Întregul univers este implicat în tine, deci corpul tău fizic nu este decât o parte a corpului tău; este universul tău în care eşti înrădăcinat. Mintea ta, de asemenea, nu poate exista fără corp. Ea este o parte din el, un proces al său.

Divizarea este destructivă şi prin aceasta vei ajunge în mod sigur la identificarea cu mintea. Tu gândeşti, dar fără gândire nu există nici un fel de divizare. Tu gândeşti şi devii identificat cu aceasta. Atunci simţi că posezi trupul. Dar aceasta este o modificare totală a adevărului. Tu nu posezi corpul; nici corpul nu te posedă pe tine. Corpul şi mintea nu sunt două lucruri în esenţă diferite. Existenţa ta este una, este o profundă armonie a polilor opuşi. Iar polii opuşi nu sunt niciodată divizaţi, ci uniţi. Doar atunci pot să devină poli opuşi. Şi opoziţia este bună. Aceasta creează întrecerea, competiţia - ea conferă energia. Este dialectică.

Dacă ai fi fost nepolarizabil, fără să ai în interior nici un fel de poli opuşi, atunci ai fi fost mort. Aceşti doi poli - corp şi minte - îţi conferă viaţa. Ei sunt opuşi şi în acelaşi timp complementari - fundamental uniţi. Un singur curent de energie curge în amândoi. Însă, odată ce noi ne identificăm cu procesul gândirii, credem că suntem centraţi în cap. Dacă picioarele îţi sunt tăiate nu vei simţi că tu eşti tăiat.

Vei spune: “Picioarele mele sunt tăiate.” Dar dacă îţi este tăiat capul, vei simţi că tu eşti tăiat - eşti ucis.

Dacă închizi ochii pentru a simţi unde te afli, vei simţi imediat că eşti în cap. Tu nu eşti acolo - deoarece în primul moment când ai intrat în viaţă, în pântecul mamei, când celula femeii şi a bărbatului s-au contopit, acolo nu exista nici un corp. Dar viaţa a început. Tu existai. În acea primă întâlnire a două celule vii ai fost tu creat. Capul a apărut mult mai târziu, dar fiinţa ta exista deja. Unde este fiinţa ta? Cu siguranţă nu în cap. Nu este nicăieri - sau poţi spune că este peste tot în corp. Ea nu este nicăieri; nu poţi arăta un loc în care ar putea fi. În momentul în care arăţi unde ar putea exista, pierzi totul. Este peste tot. Viaţa ta se află răspândită peste tot în tine. Şi nu numai peste tot în tine; dacă o urmăreşti, va trebui să mergi până la capătul universului. Este peste tot!

Odată cu identificarea “eu sunt mintea” totul devine fals. Devii ireal, deoarece această identitate este falsă. Această identificare trebuie distrusă. Tehnicile tantrice urmăresc tocmai acest lucru, să distrugă această identitate. Efortul tantrei este acela de a te face să rămâi fără cap, necentrat nicăieri sau, altfel spus, centrat peste tot. De ce umanitatea, fiinţele umane devin false şi ireale când sunt centrate în minte? Deoarece mintea este un epifenomen - un proces necesar, folositor, dar secundar; un proces care constă din cuvinte şi nu din realităţi. Cuvântul “iubire” nu este iubirea, cuvântul “Dumnezeu” nu este Dumnezeu. Mintea este constituită din cuvinte, dintr- un proces verbal şi astfel realitatea iubirii devine din ce în ce mai puţin semnificativă faţă de cuvântul “iubire”, care va deveni mai important. Pentru minte, cuvântul este mai important. Dumnezeu devine mai puţin important decât cuvântul “Dumnezeu”. Cuvintele devin importante şi astfel noi începem să trăim în cuvinte. Iar cu cât trăieşti mai mult în ele, cu atât devii mai gol şi vei pierde adevărata realitate care nu este constituită din cuvinte. Realitatea este Existenţa. Trăirea în minte este la fel ca şi cum cineva ar trăi într-o oglindă. Noaptea, dacă mergi la un lac liniştit fără valuri, lacul devine o oglindă. Poţi privi Luna oglindindu-se în lac, dar luna din lac este ireală - este doar o reflecţie. Reflecţia vine din real, dar ea nu este reală. Mintea este doar un fenomen de reflecţie. Realitatea este reflectată în ea, dar aceste reflecţii nu sunt reale. Iar dacă eşti prins în reflecţii vei pierde complet realitatea. De aceea, cu mintea, cu reflecţiile minţii totul fluctuează. Totul se schimbă. Un mic val, un vânt uşor va tulbura mintea. Realitatea nu este tulburată, dar mintea este tulburată de orice. Mintea este un fenomen de reflecţie, iar noi trăim în minte.

Tantra spune să cobori din minte. Fiecare om trebuie să coboare de pe tronul pe care s-a înălţat, din propria minte. Uită de reflecţii şi îndreaptă-te spre Realitate. Toate tehnicile pe care le discutăm sunt preocupate de următorul lucru: cum să părăseşti mintea ca să poţi pătrunde în Realitate.

53. O, tu cea cu ochii ca de lotus, dulce la atins, când cânţi, când vezi, când guşti, fii conştientă că tu exişti şi descoperă nemurirea.

Noi trăim, dar nu suntem conştienţi de acest fapt. Nu există amintire de sine. Mănânci sau te plimbi, sau faci baie: în acţiune nu eşti conştient. În orice altceva există conştienţă, numai tu nu o ai. Copacii, casele, traficul, toate sunt conştiente că există. Tu eşti conştient de orice, de tot ce te înconjoară, dar nu eşti conştient de propria ta fiinţă - că exişti. Poţi fi conştient de întreaga lume, dar dacă nu eşti conştient de tine, această conştientizare este falsă. De ce? Deoarece mintea ta poate reflecta orice, dar nu te poate reflecta pe tine. Dacă eşti conştient de tine, atunci ai transcens mintea.

Amintirea-de-sine nu poate fi reflectată în minte, deoarece tu eşti dincolo de ea. Mintea nu poate reflecta decât lucruri care se află în faţa ei. Îi poţi vedea pe alţii, dar nu te poţi vedea pe tine. Ochii tăi pot vedea pe oricine, dar ei nu se pot vedea pe ei înşişi. Dacă vrei te vezi pe tine îţi trebuie o oglindă. Doar în oglindă te poţi vedea, dar pentru aceasta va trebui să stai în faţa unei oglinzi. Mintea ta este o oglindă şi poate reflecta întreaga lume. Însă nu te poate reflecta pe tine, deoarece nu poţi sta în faţa ei. Tu te afli întotdeauna în spate, ascuns după oglindă.

Această tehnică spune că, în timp ce faci ceva - cânţi, vezi, guşti - fii conştient că tu exişti şi descoperă nemurirea, descoperă înăuntrul tău curentul energiei - viaţa, veşnicia. Dar noi nu suntem conştienţi de noi înşine.

Gurdjieff, în Occident, folosea tehnica amintirii-de-sine ca pe o tehnică fundamentală. Amintirea-de-sine este derivată chiar din sutra pe care o discutăm. Întregul sistem al lui Gurdjieff este bazat pe această sutra. Adu-ţi aminte de tine în orice faci. Este foarte dificil. Pare foarte uşor, dar vei uita. Nu-ţi poţi aminti de tine nici chiar pentru trei sau patru secunde. Vei avea sentimentul că îţi aduci aminte şi brusc vei fi trecut deja în alt gând. Va apărea chiar şi un gând de genul: "Ok, îmi aduc aminte de mine." Dar acest gând nu este amintirea sinelui. În amintirea-de-sine nu mai există nici un gând; atunci vei fi complet gol. Iar amintirea de sine nu este un proces mental. Nu este ca şi cum spui: "Da, eu sunt." Spunând aceasta, deja ai pierdut. Acesta este un lucru, un proces mental: "Eu sunt."

Simte *Eu sunt*, nu cuvintele, ci "Eu sunt". Nu verbaliza, doar simte că tu eşti. Nu gândi, *simte*! Încearcă. Este dificil, dar dacă insişti vei reuşi. În timp ce mergi, adu-ţi aminte că tu eşti şi ai simţirea fiinţei tale, nu a gândului sau a ideii. Doar simte. Îţi ating mâna sau îmi pun mâna pe capul tău: nu verbaliza. Doar simte atingerea şi în acea trăire nu simţi doar atingerea, ci şi pe cel atins. Atunci conştiinţa ta se îndreaptă spre două părţi.

Plimbă-te printr-un parc; copacii sunt acolo, briza este acolo, soarele răsare. Aceasta este întreaga lume din jurul tău; tu eşti conştient de ea. Opreşte-te pentru un moment şi aminteşte-ţi brusc că tu eşti, dar nu verbaliza. Doar simte că tu eşti. Acest sentiment neverbal, chiar şi numai pentru un moment, îţi va da o străfulgerare - o străfulgerare pe care nici un fel de L.S.D.

nu ţi-o poate da, o străfulgerare a realului. Pentru un singur moment tu eşti aruncat înapoi în centrul fiinţei tale. Te afli în spatele oglinzii; ai transcens lumea reflecţiilor; tu eşti existenţial. Şi poţi face aceasta oricând. Nu ai nevoie de un anumit timp sau loc. Şi nu poţi spune: "Nu am timp". O poţi face când mănânci, când faci baie, când te mişti sau stai - oricând. Nu contează ce faci, îţi poţi aminti brusc de tine şi apoi poţi urmări să menţii acea stare de trezire a fiinţei tale.

Va fi dificil. Într-un moment o vei simţi că este acolo, în momentul următor vei pleca în altă parte. A apărut un gând, o reflecţie şi tu te-ai implicat în acea reflecţie. Dar nu fi trist sau dezamăgit. Acest lucru este natural să se întâmple, deoarece timp de vieţi întregi noi nu am făcut altceva decât să ne preocupăm de reflecţii. Iar asta a devenit pentru noi ceva foarte mecanic. Instantaneu, mecanic suntem aruncaţi în reflecţie. Dar dacă ai străfulgerarea chiar şi pentru un moment, aceasta este îndeajuns pentru început. Şi de ce este îndeajuns? Deoarece tu nu vei avea niciodată două momente deodată, întodeauna cu tine se află doar un moment. Şi dacă ai străfulgerarea pentru o singură clipă, poţi rămâne în ea. Doar că este nevoie de efort - un efort continuu este necesar.

Îţi este dat un singur moment. Nu poţi avea două momente deodată, deci nu te îngrijora. Întotdeauna vei avea la dispoziţie doar o singură clipă. Iar dacă poţi deveni conştient în acel moment, atunci poţi fi conştient pentru întreaga viaţă. Acum trebuie să depui puţin efort. Oricând îţi aduci aminte, adu-ţi aminte de tine.

O, tu cea cu ochii ca de lotus, dulce la atins, când cânţi, când vezi, când guşti, fii conştientă că tu exişti şi descoperă nemurirea. Când sutra spune "fii conştient că tu eşti", ce vei face? Îţi vei aduce aminte cum te numeşti? Îţi vei aminti că aparţii unei anumite familii, religii sau tradiţii? Sau că aparţii unei ţări anume, unei caste sau doctrine? Îţi vei aminti că eşti comunist, hindus sau creştin? Ce îţi vei aminti?

Sutra spune să fii conştient că tu exişti; spune pur şi simplu: "Tu eşti" Nu este nevoie de nici o ţară, de nici un nume. Lasă doar existenţa să fiinţeze: tu eşti! Deci, nu-ţi spune cine eşti. Nu afirma: "Eu sunt cutare sau cutare" Doar fiinţează.

Acest lucru devine dificil, deoarece noi nu ne amintim niciodată de simpla existenţă. Ne amintim întotdeauna de etichetă, nu de existenţa în sine. Ori de câte ori te gândeşti la tine, îţi va apare în faţă numele, religia, ţara, sau multe alte lucruri, însă niciodată simpla trăire că tu exişti.

O poţi face: relaxează-te pe un scaun sau sub un copac, uită de totul şi simte - această "existenţă a ta". Nu simţi că eşti creştin sau hindus, budist, indian, german, englez - doar *eşti*.Realizează acest sentiment şi va fi uşor să-ţi aminteşti ce spune sutra: *Fii conştient că tu exişti şi descoperă nemurirea*.
Iar în momentul în care eşti conştient, eşti aruncat în curentul vieţii-veşnice. Falsul va dispărea, doar realul va rămâne.

De aceea este atât de puternică frica de moarte: deoarece irealul dispare. Acesta nu poate fi veşnic, iar noi suntem ataşaţi de el, suntem complet identificaţi cu el. Tu vei muri ca hindus; vei muri ca ateu sau comunist; vei dispărea ca nume şi formă. Iar când eşti ataşat de nume şi formă este şi normal să-ţi apară frica de moarte, însă realul, existenţialul este nemuritor. Odată ce numele şi forma sunt uitate, odată ce ai aruncat o privire în interior spre non-formă şi non-nume, atunci ai pătruns în etern.

Fii conştient că tu exişti şi descoperă nemurirea. Această tehnică te poate ajuta foarte mult. Ea a fost folosită de mulţi maeştri, timp de mii de ani; Buddha a folosit-o, Mahavira, Iisus, iar în timpurile mai apropiate de noi, Gurdjieff. Este una dintre cele mai puternice tehnici. Practic-o. Va dura ceva timp până să îşi arate efectele, dar trebuie practicată cu consecvenţă.

Uspensky a fost trimis de Gurdjieff să stea singur timp de trei luni şi să nu practice altceva decât amintirea-de-sine. De fapt, la început au luat parte la experiment 30 de persoane; la sfârşitul primei săptămâni 27 dintre ele au renunţat şi au plecat. Printre cei trei care au rămas se afla şi Uspensky, iar ei nu trebuiau să facă altceva decât să-şi amintească de ei înşişi - "eu sunt". Ceilalţi 27 au simţit că nu pot trece prin acel calvar şi au renunţat. Nu s-au mai întors niciodată la Gurdjieff.

De ce? În modul în care existăm, suntem cu adevărat nebuni. Nu ştim cine suntem sau ce suntem, însă această nebunie este considerată a fi sănătoasă. Dacă încerci să contactezi realul, să revii la fiinţa ta adevărată, atunci vei fi considerat nebun. Dacă crezi şi simţi că starea actuală în care exişti este cea normală, atunci cealaltă stare în care poţi intra îţi va apărea ca fiind o nebunie.

După prima lună, Uspensky şi ceilalţi doi au început să aibă străfulgerări a Fiinţei Supreme. Au obţinut acel "eu sunt". După a doua lună, "eu"-l a dispărut şi a rămas doar "existenţa", doar "sunt". "Eu"-1 este tot o etichetă. Fiinţa pură nu este subiectivă; doar există.

Iar la sfârşitul celei de-a treia luni s-a dizolvat chiar şi sentimentul existenţei. Atunci tu eşti şi cunoşti ce eşti. Înainte de acest moment, te poţi întreba mereu: "Cine sunt eu?" dar orice răspuns vei căpăta, acesta va fi dat de minte şi va fi doar ceva fals. Întreabă-te mereu: "Cine sunt? Cine sunt eu?" - şi vei ajunge la un punct în care toate răspunsurile dispar şi în care chiar şi întrebarea se va dizolva. Vei afla cine eşti doar atunci când dispare întrebarea.

Gurdjieff a încercat tehnica, dar a modificat-o, în sensul că trebuia doar să îţi aminteşti că tu eşti. Ramana Maharishi a lucrat cu aceeaşi metodă, dar a transformat-o într-o meditaţie: "Cine sunt eu". Nu te încrede în nici un răspuns dat de minte. Ea îţi va spune: "Ce întrebare stupidă mai este şi asta?

Tu eşti cutare: bogat sau sărac, educat sau needucat." Mintea va continua să îţi ofere tot felul de răspunsuri, dar continuă să te întrebi. Nu accepta nici un răspuns, deoarece orice răspuns este dat de minte. Acestea iau naştere din partea ta ireală: din cuvinte, din scripturi, din condiţionări, de la societate, de la unii, de la alţii. Continuă să te întrebi. Permite-i acestei săgeţi - "Cine sunt eu?" - să pătrundă în străfundurile tale. Va veni un moment în care răspunsurile vor înceta.

Atunci este momentul propice. Atunci te afli cu adevărat aproape de răspunsul real. În momentul în care nu mai apar nici un fel de răspunsuri, să ştii că eşti aproape de răspunsul real - mintea devine tăcută. Când nu mai apare nici un răspuns şi în jurul tău se creează un vacuum, întrebarea va părea absurdă. Pe cine întrebi? Nu este nimeni care să îţi răspundă. Brusc, întrebarea se va opri. Şi odată cu întrebarea, se va dizolva şi ultima parte a minţii, deoarece şi întrebarea aceasta era tot a minţii. Răspunsurile şi întrebările sunt ale minţii. Ambele s-au dizolvat şi acum *tu exişti*.

Practic-o. Există posibilitatea, dacă insişti, ca această tehnică să-ţi dea o străfulgerare a Realului - iar Realul este veşnic.

54. Oriunde este găsită satisfacţia, în orice act, reaminteşte-ţi asta.

Când te simţi însetat, bei apă. Atunci obţii o satisfacţie subtilă. Uită de apă, uită de sete. Rămâi cu acea satisfacţie subtilă. Fii umplut de ea; simte-te satisfăcut.

Însă mintea este şmecheră, înşelătoare. Ea simte doar nemulţumirile, insatisfacţiile. Nu simte niciodată bucuria, satisfacţia, mulţumirea. Când ceva nu te satisface, vei simţi din plin această insatisfacţie. Când eşti însetat, simţi setea; dacă aceasta ia amploare, o vei simţi în tot corpul şi va veni un moment în care nu vei mai simţi că tu eşti însetat, ci vei simţi că ai devenit setea.

Suferinţele, durerile, insatisfacţiile sunt simţite foarte acut. Oricând suferi, tu devii suferinţa. De aceea, pentru majoritatea oamenilor întreaga viaţă a devenit un iad. Nu ai simţit niciodată pozitivul, ci numai negativul. Viaţa nu este chiar aşa o suferinţă cum am facut-o noi; suferinţa aceasta este doar interpretarea noastră. Un Buddha este fericit aici şi acum. Un Krishna este fericit aici şi acum, dansează şi cântă la flaut. Dar noi, chiar în această viaţă, aici şi acum, suferim şi plângem. Viaţa nu este de fapt nici suferinţă şi nici fericire. Fericirea şi suferinţa sunt interpretările noastre, atitudinile noastre. Este chiar mintea ta - modul ei de interpretare.

Ţine minte aceasta şi analizează-ţi propria viaţă. Ai luat vreodată cunoştinţă de momentele de fericire, de satisfacţie sau de mulţumire pe care le-ai avut? Nu. Însă ai cunoscut din plin suferinţele, mizeriile, durerile care se acumulează zilnic. Nu eşti altceva decât un iad, dar aceasta este alegerea ta. Nimeni nu te forţează să stai în iad - este numai alegerea ta. Mintea ia în seamă negativul, îl acumulează şi devine negativă. Iar această suferinţă o percepi chiar tu.

Cu cât ai o minte mai negativă, cu atât devii mai negativ. Cine se aseamănă se adună - iar acest lucru s-a întâmplat timp de vieţi întregi. Pierzi datorită interpretării tale negative.

Această tehnică îţi arată cum să abordezi totul în mod pozitiv, ea îţi transformă complet mintea şi modul ei de înţelegere. Oriunde *este găsită satisfacţia, în orice act, reaminteşte-ţi asta* - simte-o, devino una cu ea. Nu considera că este ceva trecător. Satisfacţia poate ajuta la ivirea unei existenţe pozitive.

Totul este doar o fereastră. Dacă devii identificat cu durerea, atunci priveşti printr-o anumită fereastră, cea a durerii şi a suferinţei, iar această fereastră se deschide numai spre iad. Când simţi şi chiar devii satisfacţia, fericirea sau extazul, atunci ai deschis altă fereastră. Existenţa este aceeaşi, însă tu priveşti prin tot felul de ferestre.

Oriunde este găsită satisfacţia, în orice act, reaminteşte-ţi asta - oriunde! Fără nici un fel de condiţii: oriunde! Vezi un prieten şi eşti bucuros; îţi întâlneşti iubita şi eşti fericit: reaminteşte-ţi asta. În acel moment, devino fericirea. Fă din ea o uşă care să te conducă dincolo. Atunci vei transforma mintea şi vei începe să acumulezi fericire. Mintea va deveni pozitivă şi vei vedea că lumea pe care o ştii va fi cu totul şi cu totul diferită.

Un călugăr zen, Bokuju, a spus: "Lumea rămâne la fel, doar mintea se schimbă. Totul rămâne la fel, însă eu nu mai sunt acelaşi."

Tu încerci să schimbi lumea, dar oricât ai încerca, ea va rămâne aceeaşi, deoarece şi tu eşti acelaşi. Poţi avea o casă mai mare, o maşină mai nouă, un soţ sau o soţie mai frumoasă, dar nu vei schimba nimic prin acestea. Casa va începe să ţi se pară mică. Soţia se va urâţi. Maşina se va strica. Până când nu schimbi modul de funcţionare al minţii, toate vor rămâne neschimbate. Continui să schimbi lucrurile fără să încerci să te transformi pe tine. O persoană care suferă se poate muta dintr-o cocioabă într-un palat, dar va continua să sufere. Înainte era suferind în coliba pe care o avea; acum va suferi în palat. Suferinţa va fi mai fastuoasă, dar va exista.

Tu continui să îţi cari povara suferinţei peste tot pe unde mergi. Deci, nici un fel de schimbări exterioare nu te vor ajuta; sunt doar ceva de suprafaţă. Doar crezi că schimbi ceva, dar nu faci nimic. Singura transformare, singura revoluţie posibilă este aceea de a-ţi transforma mintea de la negativ la pozitiv. Când privirea îţi este focalizată pe suferinţă, vei trăi ca într-un iad; când privirea îţi este îndreptată spre fericire, iadul se transformă în rai. Încearcă! Această tehnică îţi poate schimba calitatea vieţii.

Dar tu eşti interesat doar de cantitate. Cum să ajungi mai bogat - cantitativ, nu calitativ. Poţi avea două case, două maşini, un cont bancar şi altele. Dar prin acestea doar cantitatea se schimbă, iar bogăţia adevărată nu este constituită din lucruri. Bogăţia constă din calitatea minţii, din calitatea vieţii tale. Chiar şi un sărac poate fi bogat în ceea ce priveşte calitatea.

Un bogat poate fi sărac, dacă se limitează doar la cantitate. Şi aproape peste tot se întâmplă acest lucru, deoarece o persoană preocupată de cantitate este inconştientă că înăuntrul său există o altă dimensiune - cea a calităţii. Iar această dimensiune se schimbă doar când mintea este pozitivă.

De mâine dimineaţă, ţine minte următorul lucru: oricând simţi că ceva te satisface sau îţi place, fii conştient de el. Iar pe tot parcursul zilei există multe momente în care poţi fi fericit. În orice clipă raiul te înconjoară, dar eşti atât de ataşat şi implicat în iad încât nu mai vezi nimic altceva. Soarele răsare, florile înfloresc, păsările cântă, vântul adie printre copaci. Priveşte! Aceste minunăţii se întâmplă cu adevărat! Un bebeluş te priveşte cu ochii săi inocenţi şi brusc te cuprinde o senzaţie de fericire; sau, cineva îţi zâmbeşte şi te simţi beatific.

Priveşte peste tot în jurul tău şi încearcă să descoperi fericirea. Iar când ai descoperit-o fii plin de ea şi uită de orice altceva. Gust-o, permite-i să apară în toată fiinţa. Fii una cu ea. Aroma şi parfumul ei te va urma pretutindeni. Va răsuna în tine întreaga zi, iar acest ecou te va ajuta să fii pozitiv.

Este un fenomen cumulativ. Dacă începi de dimineaţă, până seara ajungi să fii deschis chiar şi faţă de stele, de Lună, de noapte, de întuneric. Experimentează şi vei obţine senzaţia. Iar odată ce poţi simţi faptul că pozitivul te conduce spre o lume diferită - deoarece în acel moment devii diferit - nu vei mai renunţa la acesta. Accentul nu mai este pus pe negativ, ci pe pozitiv. Atunci vei privi lumea într-un mod cu totul diferit de până acum.

Îmi amintesc de o întâmplare. Unul dintre discipolii lui Buddha, Purnakashyapa, în timp ce îşi lua rămas bun, l-a întrebat pe Buddha: "Unde să mă duc? În ce parte să merg pentru ca să predic mesajul care l-am descoperit de la tine?"

Buddha i-a răspuns: "Poţi alege singur unde anume."

Discipolul a spus: "Bine, atunci voi pleca spre Bihar, în Sooka. Da, mă voi duce în provincia Sooka."

Buddha a zis: "Mai bine îţi schimbi alegerea, deoarece oamenii din acele locuri sunt foarte răi, cruzi, hoţi şi violenţi. Nimeni nu a îndrăznit să meargă acolo să-i înveţe iubirea, non-violenţa, compasiunea, bunătatea. Aşa că, te rog, schimbă-ţi alegerea."

Însă Purnakashyapa a spus: "Permite-mi să merg, tocmai pentru că nu a fost nimeni. Cineva trebuie să meargă."

"Atunci, înainte de a-ţi permite să pleci, îţi voi pune trei întrebări: Dacă cei de acolo te vor insulta şi umili, ce vei gândi?" - a întrebat Buddha.

"Voi gândi că sunt buni pentru că doar mă insultă. Puteau foarte bine să mă bată."

Buddha a continuat: "Atunci iată a doua întrebare: Dacă încep să te bată, ce vei gândi?"

“Voi gândi că sunt nişte oameni foarte buni. Puteau să mă omoare, dar nu o fac.”

“Dar dacă te ucid, în momentul morţii, ce vei gândi?” - a mai întrebat Buddha.

Purnakashyapa a zis: “Îţi voi mulţumi ţie şi lor. Dacă mă vor omorî, în felul acesta mă eliberează de o viaţă în care sunt posibile multe greşeli. Mă vor elibera şi pentru aceasta le voi fi recunoscător.”

Atunci Buddha a spus: “Acum poţi merge oriunde. Pentru tine, întreaga lume este un rai. Nu mai există nici o problemă. Lumea este un rai şi te poţi duce în orice loc doreşti.”

Pentru astfel de minte nu mai există nimic rău în lume. Prin mintea pe care o ai acum, nu există nimic bun în lume. Cu o minte negativă, totul este greşit - dar nu înseamnă că aşa este, ci mintea negativă nu poate vedea decât ceea ce este greşit.

Oriunde este găsită satisfacţia, în orice act, reaminteşte-ţi asta. Este un proces foarte delicat, dar şi foarte plăcut, deoarece cu cât pătrunzi mai mult în el, cu atât devine mai dulce. Vei fi umplut de o dulceaţă şi o aromă nouă. Caută tot ce este frumos şi uită complet de urât. Astfel, va veni un moment în care urâtul devine frumos. Doar caută momentul de fericire şi vei vedea că nu vei mai cunoaşte niciodată nefericirea. Nu vor mai exista momente de nefericire. Fii preocupat de fericire, iar mai devreme sau mai târziu suferinţa nu va mai exista. Printr-o minte pozitivă totul este înfrumuseţat.

55. În momentul adormirii, când somnul nu a venit încă şi veghea dispare, în acest punct Fiinţa este dezvăluită.

În conştiinţa omului există nişte puncte de hiatus. În aceste puncte eşti mai aproape ca oricând de centrul tău. De câte ori schimbi vitezele la o maşină, treci printr-un punct mort, neutru. La fel se întâmplă şi cu fiinţa ta: dimineaţa, când somnul dispare şi te simţi treaz, dar încă nu eşti trezit, eşti undeva la mijloc, atunci te afli într-un punct mort, neutru. Există un punct în care nu eşti nici adormit şi nici treaz, eşti exact la mijloc. Atunci te afli în punctul neutru. Conştiinţa îşi schimbă “vitezele” atunci când trece de la somn la starea de veghe. În aceste treceri există o pauză, o spărtură, un hiatus prin care poţi avea o licărire a Fiinţei tale. Acelaşi lucru se petrece şi când treci de la starea de veghe la cea de somn, de la starea de conştienţă la cea de inconştienţă. Însă până ajungi la o stare, treci printr-un gol. Dacă atunci poţi fi conştient şi dacă îţi poţi aminti de tine, vei avea o străfulgerare a Fiinţei tale reale.

Cum poţi face acest lucru? În timp ce te culci, relaxează-te. Închide ochii şi aşteaptă. Stai în întuneric, relaxat şi aşteaptă. Nu acţiona deloc, doar aşteaptă! Somnul îşi va face apariţia. Corpul se relaxează, devine greu, dar tu trebuie să îl simţi. Simte-l. Somnul are propriul său mecanism prin care îşi începe funcţionarea.

Starea de veghe trebuie să dispară. Dar ţine minte: clipa aceea va fi foarte subtilă. Dacă o pierzi, o pierzi. Nu este o perioadă mare - este doar un singur moment, o pauză infimă şi ai adormit. Doar aşteaptă pe deplin conştient. Continuă să aştepţi. Nu vei putea reuşi din prima, va dura cel puţin trei luni până să poţi ajunge să obţii străfulgerarea acelui moment de mijloc. Deci, nu te grăbi. Nu o poţi reuşi chiar diseară. Important este să începi să o practici şi după câtva timp vei obţine şi rezultatele.

Însă, în mod normal, până în trei luni reuşeşti să ai licărirea. Nu poţi să îţi planifici o întâlnire între conştiinţă şi acel punct infim. Până la urmă ţi se va întâmpla. Într-o anumită zi, brusc devii conştient că nu eşti nici treaz şi nici adormit - un fenomen foarte ciudat. Dar nu îl vei cunoaşte decât atunci când nu te afli într-o stare anume. Primul impact cu el va fi destul de zguduitor, dar nu trebuie să te sperii sau să îţi fie frică. Tot ce este nou creează frică, necunoscutul creează teamă, dar după ce îl vei experimenta vei deveni transformat. Vei avea un sentiment de genul: nu eşti nici mort şi nici viu. Este un abis.

Stările normale ale omului sunt ca nişte dealuri: sari de pe unul pe celălalt. Dacă rămâi la mijloc, cazi într-un abis fără fund - cazi şi cazi.... Sufiştii au folosit şi ei această tehnică, dar pentru siguranţă au combinat-o cu alta. Căutătorul începător era pus să îşi imagineze că se prăbuşeşte într-o prăpastie sau o fântână adâncă, iar după aceea i se dădea tehnica propriu- zisă. Imaginează-ţi că te afunzi într-o fântână - cazi la infinit. Nu mai ajungi deloc la fund. Căderea nu se opreşte. Tu te poţi opri, poţi deschide ochii şi să spui că îţi este îndeajuns, dar căderea în sine nu se poate opri. Continuă şi vei simţi că fântâna devine din ce în ce mai întunecată.

O asemenea tehnică ajutătoare - a fântânii întunecate şi interminabile - trebuie practicată prima. Dacă ai practicat-o şi i-ai simţit frumuseţea, atunci vei simţi că, pe măsură ce cazi, tăcerea devine din ce în ce mai predominantă. Lumea este lăsată undeva în urmă, foarte departe. Tăcerea creşte odată cu întunericul. În acest moment frica îşi poate face apariţia, dar tu cunoşti faptul ca prăbuşirea este doar o imaginaţie şi poţi continua.

Această metodă te va pregăti pentru tehnica propriu-zisă. Dar atunci nu va mai fi o imaginaţie: va fi un fapt real. Abisul dintre stările fiinţei este fără fund. De aceea, Buddha a denumit acest abis, vacuitate - *shunya*. Nu are un final. Iar în momentul în care l-ai cunoscut, ai devenit nesfârşit. Este dificil să obţii o astfel de străfulgerare în starea de veghe. De asemenea, este aproape imposibil să o obţii în starea de somn, deoarece este dificil să te desprinzi de mecanismul care pune în funcţiune starea pe care o ai. Dar există două momente - dimineaţa sau seara - când te poţi detaşa şi poţi avea străfulgerarea, însă trebuie să aştepţi.

În momentul adormirii, când somnul nu a venit încă şi veghea dispare, în acest punct Fiinţa este dezvăluită.

Atunci ştii cine eşti, care este Fiinţa ta reală, Existenţa ta autentică. Ştii foarte bine că atunci când eşti treaz eşti fals. Oricine este. Zâmbeşti în momente în care mai reale ar fi fost lacrimile. Sau plângi când simţi că îţi vine să râzi. Orice zâmbet este doar pictat, o mască lipită pe faţă. În el nu există rădăcini; zâmbetul se află doar pe buzele tale, doar pe faţă. Nu a pătruns absolut deloc în fiinţa ta. Este impus. Zâmbetul nu vine din interior spre exterior, ci a fost doar impus de undeva din afară.

Orice faci şi orice spui este fals - eşti complet inconştient! Dacă ai fi fost conştient ţi-ar fi fost destul de dificil să continui aceste automatisme. Această falsitate continuă chiar şi în somn - într-un mod diferit, bineînţeles. Visele tale sunt simbolice, nu reale. Este surprinzător faptul că până şi în vise nu eşti real, chiar şi în vise îţi este frică şi creezi tot felul de simboluri.

Psihanaliştii au o muncă foarte dificilă în dezlegarea viselor, deoarece acestea sunt simbolice. Mesajul lor este transmis metaforic. Dacă vrei să îţi omori mama şi să scapi de ea, atunci nu vei arăta aşa ceva nici măcar în vis. Vei ucide pe altcineva care seamănă cu ea. Nu poţi fi real nici măcar în vise. De aceea este nevoie de psihanaliză, pentru a interpreta visele. Dar poţi face o descriere a visului în aşa fel încât să îl păcăleşti chiar şi pe psihanalist.

Visele sunt complet false. Dacă eşti real în starea de veghe, atunci şi visele vor deveni reale. Nu vor mai fi simbolice. Atunci nu vei mai avea nevoie de nimeni care să îţi interpreteze visele. În vis eşti complet singur, dar încă îţi este teamă de societate.

A omorî propria mamă este cel mai mare păcat şi mă întreb dacă ştii de ce este considerat ca fiind cel mai mare păcat. Mulţi oameni simt duşmănie faţă de părinţii lor. Mintea este condiţionată de învăţătura care spune că, chiar să gândeşti că vrei să-ţi răneşti mama este un mare păcat. Ea este cea care ţi-a dat naştere. În toată lumea se spune acelaşi lucru. Nu există societate pe Pământ care să nu fie de acord cu faptul că a-ţi răni sau omorî mama este cel mai mare păcat. Ea ţi-a dat naştere şi tu o omori?

De ce există o asemenea învăţătură? Deoarece există posibilitatea ca, adânc în interior, omul să fie împotriva mamei sale. Ea nu numai că ţi-a dat naştere, dar a fost şi instrumentul care te-a falsificat şi care ţi-a impus să devii ireal. Ea te-a făcut ceea ce eşti. Dacă te simţi ca într-un iad, ea are o mare contribuţie la acest lucru. Ea este cea care a început să te falsifice. Primul neadevăr apărut a fost între copil şi mamă. Prima minciună a apărut între voi doi - prima minciună!

Chiar dacă nu poate vorbi, copilul tot poate minţi. El îşi va da seama, mai devreme sau mai târziu, că multe dintre sentimentele sale nu sunt aprobate de mama sa. Ochii ei, chipul, comportarea ei arată că ceva anume nu apreciază la el. Şi astfel începe să reprime. Limbajul încă nu există, iar mintea încă nu funcţionează, dar întregul său corp începe să reprime. Copilul va şti ce apreciază şi ce nu apreciază mama sa la el.

El depinde de mamă; întreaga sa viaţă este în mâinile ei. Dacă îl părăseşte, va muri. Întreaga sa existenţă este centrată asupra mamei.

Tot ce mama spune, tot ce face şi arată este important. Dacă copilul zâmbeşte, mama îl iubeşte şi îi arată dragoste, căldură, îi dă lapte, îl îmbrăţişează şi astfel va apărea omul politic. Va zâmbi când nu simte să facă acest lucru. Dar prin aceasta îşi poate convinge mama. Va avea şi zâmbete false. Astfel apare în existenţă politicianul. Acum el ştie cum să falsifice, iar acest lucru îl învaţă în prima sa relaţie - cea cu mama. Când va deveni conştient de suferinţa sa, de iadul şi confuziile în care trăieşte, va observa că şi mama sa este ascunsă pe acolo.

Mulţi oameni simt duşmănie faţă de părinţi. Însă eu nu sfătuiesc pe nimeni să se răzbune pe părinţi, am vrut doar să arăt faptul că nici visele pe care le ai nu sunt reale - sunt simbolice. Eşti atât de fals încât nu poţi avea nici măcar un vis real.

Iată cele două feţe pe care le are orice om: una în timp ce este treaz şi una în timp ce doarme. Între aceste două stări există o uşă, o portiţă mică prin care poţi avea o licărire a feţei tale originare, când nu erai legat de mama ta şi prin ea de societate; când erai singur cu tine însuţi; când tu erai, lipsit de orice divizare şi în care exista doar realul. Poţi avea o străfulgerare a acestei feţe inocente.

Psihanaliza este preocupată mai mult de starea de somn, deoarece ştie că în starea de veghe, omul este mincinos. Prin vise se mai poate descoperi câte ceva despre tine. Când dormi eşti mai puţin conştient şi atunci nu mai forţezi, nu mai manipulezi, nu mai impui. În starea de veghe poţi afirma că eşti un ascet, un călugăr, dar dacă ai devenit abstinent prin reprimarea energiei sexuale acest lucru va fi imediat simţit în visele pe care le ai. Este dificil să găseşti un călugăr care să nu aibă vise erotice. Mai repede găseşti un criminal care să nu aibă vise erotice decât un om religios.

Psihanaliştii nu sunt preocupaţi de starea de veghe, deoarece ei cunosc faptul că aceasta este complet falsă. Doar în vise mai poate fi găsit ceva real. Însă ştiinţa tantrică afirmă că nici visele tale nu sunt foarte reale. Vei exprima prin vise ceea ce ai reprimat, dar o vei face în mod simbolic.

Peste tot în lume simbolurile sunt asemănătoare. Oriunde în lume limbajul visului este acelaşi. Când este reprimată energia sexuală, atunci acolo vor apărea aceleaşi simboluri. Dacă este suprimată nevoia de hrană, acest lucru va putea fi observat la orice om, indiferent în ce ţară sau continent trăieşte. Dar există şi probleme în interpretarea viselor, deoarece un Freud va interpreta într-un anumit fel un simbol, un Jung o va face în mod diferit, iar un Adler în cu totul altă manieră. Dacă ajungi să fii analizat de o sută de analişti, vei avea o sută de interpretări. Vei deveni mai confuz decât erai înainte. Tantra spune că omul nu este real nici în starea de veghe şi nici în cea e somn. Real eşti doar între acestea.

Aşa că nu te mai preocupa de starea de veghe şi nici de ce a somnului profund sau a somnului cu vise. Caută acea spărtură, acea portiţă şi fii conştient de ea. În timp ce treci de la o stare la alta caută acel hiatus şi când îţi va apărea străfulgerarea vei şti imediat cum să o redobândeşti oricând vrei. Atunci tu devii stăpânul ei. Ai cheia şi poţi deschide uşa oricând doreşti şi poţi intra în ea. În faţa ta se va deschide imediat o dimensiune diferită a fiinţei - o dimensiune reală.

56. Iluziile amăgesc, culorile circumscriu, chiar şi divizibilul este indivizibil.

Aceasta este o tehnică rară şi nu prea folosită. Unul dintre cei mai mari mistici ai Indiei, Shankara, a folosit-o bazându-şi pe ea întreaga sa filosofie. Shankara spune că totul este iluzie - *maya* - orice vezi sau auzi sau simţi. Nu este ceva real, deoarece realul nu poate fi contactat prin simţuri. Mă auzi, iar eu îmi dau seama că mă auzi: dar acesta poate fi un vis şi nu există nici o modalitate prin care să ne dăm seama dacă este sau nu un vis. Eu poate doar visez că mă asculţi. Pot eu afla dacă acesta este un vis sau o realitate? Nu există nici o cale.

Chuang Tzu a visat într-o noapte că a devenit un fluture. Dimineaţa, era trist - culmea este că toţi îl cunoşteau ca fiind un om vesel. Atunci s-au adunat discipolii săi şi l-au întrebat: "Maestre, de ce eşti trist?"

"Din cauza unui vis" - a răspuns Chuang Tzu.

Discipolii nu l-au crezut şi au continuat: "Cum? Din cauza unui vis? Chiar tu ne-ai învăţat întotdeauna să nu fim trişti chiar dacă întreaga lume ne îndreaptă spre tristeţe. Iar acum tu ai devenit trist doar din cauza unui singur vis? Ce vrei să spui prin asta?"

Chuang Tzu a răspuns: "A fost un vis care mă face să sufăr şi care mă cufundă în confuzie. Am visat că am devenit un fluture."

Discipolii au întrebat: "Şi ce-i cu asta?"

"Iată care este problema" - a răspuns maestrul: "Dacă Chuang Tzu poate visa că devine un fluture, atunci de ce nu se poate şi invers? Şi fluturele poate visa că a devenit Chuang Tzu. De aceea sunt tulburat. Ce este bun şi ce este greşit? Ce a fost real şi ce a fost ireal? Oare Chuang Tzu este cel care a visat că a devenit un fluture sau fluturele este cel care a visat că a devenit Chuang Tzu? Dacă una este posibilă, atunci şi cealaltă este la fel de posibilă." Se spune că Chuang Tzu nu a putut depăşi această dilemă întreaga sa viaţă.

Cum pot eu decide că acum nu visez că vorbesc? Prin simţuri nu este posibilă nici o decizie, deoarece în timpul visării visele par reale, la fel de reale ca orice altceva. Când visezi, întotdeauna simţi că tot ceea ce se petrece în vis este ceva real. Dacă visele pot fi simţite ca reale, atunci de ce nu ar putea şi realitatea fi simţită ca un vis? Shankara afirmă că prin simţuri nu există nici o posibilitate de a afla dacă un lucru este real sau ireal. Iar dacă nu există o asemenea posibilitate, Shankara, denumeşte această lume ca fiind *maya* - iluzorie. Iluzia însă nu înseamnă ireal.

Iluzia înseamnă imposibilitatea de a decide ceea ce este real şi ceea ce este ireal - ţine bine minte acest lucru.

În limbile occidentale, cuvântul "maya" tradus ca "iluzie" înseamnă irealitate. Dar *maya*, de fapt înseamnă inabilitatea de a decide dacă un lucru este real sau ireal. Această confuzie este *maya*.

Întreaga lume este *maya* - confuzia între real şi ireal. Nu poţi decide; nu poţi fi sigur de un lucru. Acesta îţi va scăpa mereu, se va transforma în altceva. Este o fantezie, un vis. Tehnica pe care o discutăm se ocupă tocmai de acest subiect: *Iluziile amăgesc, culorile circumscriu, chiar şi divizibilul este indivizibil*. În această lume a iluziei nimic nu este sigur. Lumea în care trăim este precum un curcubeu. Pare ca fiind real, dar nu este. Dacă eşti departe îl poţi vedea, dar când te apropii deja a dispărut. Cu cât te apropii mai mult, cu atât dispare mai repede.

Întreaga lume în care trăim este la fel ca un curcubeu. Când te afli undeva departe de el, totul este plin de speranţe; când te apropii totul se spulberă. Când ajungi la orizont nu vei găsi decât cenuşă. Culorile au dispărut şi nu mai este nimic din tot ce vedeai. Imediat ce le percepi, deja au dispărut.

Chiar şi divizibilul este indivizibil. Toate filosofiile şi conceptele, toate ideile şi visele tale sunt nefolositoare. Dacă încerci să înţelegi această iluzie, chiar acest efort te va face să devii mai confuz. Nimic nu este sigur; totul este incert - un flux, un flux al schimbărilor în care nu ai nici o posibilitate să decizi dacă ceva anume este fals sau adevărat. Ce se va întâmpla dacă conştientizezi această eternă schimbare? Atunci, chiar în acea clipă, în mod spontan, te vei întoarce spre tine însuţi. În acel moment, singurul loc în care poţi avea un centru este în propria fiinţă. Acest lucru este sigur.

Încearcă să înţelegi următorul lucru: pot visa că am devenit un fluture şi pot decide în vis ce este real şi ce este ireal. Dar dimineaţa pot să mă afund în aceeaşi dilemă ca Chuang Tzu. Acestea sunt două vise şi nu există nici o cale de a compara ceea ce este real şi ceea ce este ireal.

Chuang Tzu însă pierde din vedere un lucru: visătorul. El analizează şi compară visele, dar astfel pierde din vedere *visătorul* - pe cel care visează că Chuang Tzu a devenit un fluture, pe cel care gândeşte că poate exista şi reversul: că şi fluturele poate visa că a devenit Chuang Tzu. Cine este acest martor, acest observator? Cine era adormit şi este acum treaz? Tu poţi fi ireal, pentru mine poţi fi un vis; dar eu nu pot fi un vis pentru mine însumi, deoarece chiar şi pentru existenţa unui vis este nevoie de existenţa unui visător. Chiar şi pentru un vis fals este nevoie de un visător. Nici un vis nu poate exista fără un visător. Deci, uită de vis. Această tehnică spune să uiţi de vis. Întreaga lume este o iluzie, tu însă nu eşti. Aşa că nu te pierde în lume, în ea nu există nici o posibilitate de a obţine certitudinea. Acest lucru este dovedit chiar şi de ştiinţă.

În ultimele trei secole, ştiinţa a însemnat certitudine, iar Shankara apărea ca fiind o minte poetică, visătoare, filosofică....

În ultimii douăzeci de ani, ştiinţa a devenit nesigură. Marii cercetători spun că nimic nu este sigur în privinţa materiei. Totul este un flux schimbător. Doar aparenţa arată certitudine. Cu cât pătrunzi mai adânc, cu atât totul devine nesigur şi nedefinit. Shankara spune acelaşi lucru ca şi sistemul tantric: lumea este iluzorie. Tantra a folosit această tehnică cu mult înaintea naşterii lui Shankara. Dacă poţi să te gândeşti la lume ca fiind un vis - dacă poţi realiza că totul este un vis - atunci întreaga focalizare a conştiinţei tale se va întoarce în interior, deoarece acolo există o profundă nevoie de a găsi Adevărul, Realul.

Dacă întreaga lume este ireală, atunci înseamnă că în ea nu există nici un fel de adăpost. Nu faci altceva decât să urmăreşti umbre şi să îţi pierzi timpul şi energia. Îndreaptă-te spre interior. Un lucru este sigur: "Eu sunt"! Chiar dacă întreaga lume este iluzorie, un lucru este cert: există cineva care cunoaşte faptul că aceasta este iluzorie. Cunoaşterea şi cunoscutul pot fi iluzorii, dar nu şi cunoscătorul. Aceasta este singura certitudine, singura piatră pe care poţi sta.

Această tehnică spune să priveşti lumea: ţine minte, ea este un vis, o iluzie în care nimic nu este aşa cum arată. Este doar un curcubeu. Pătrunde adânc în acest sentiment şi vei fi aruncat în tine însuţi. Atunci vei ajunge la adevăr, la siguranţă. În tine însuţi vei cunoaşte ceva ce este indubitabil, vei întâlni ceva care este Absolut.

Ştiinţa nu poate fi niciodată absolută. Aceasta este relativă. Doar religia poate fi absolută, deoarece ea nu caută visul ci pe visător, pe martor, pe observator, pe văzător, pe cel care este treaz şi conştient.

36. DE LA MAYA CĂTRE ADEVĂRATA REALITATE

25.II.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Cum poate amintirea-de-sine să transforme mintea?
2. Dacă trebuie pus accentul pe pozitiv, acest lucru nu înseamnă oare o alegere care este împotriva acceptării realităţii totale?
3. Care este rolul şi importanţa unui guru în această lume iluzorie?

1. În ce fel poate practica amintirii-de-sine să transforme mintea umană?

Omul nu este centrat în el însuşi. El se naşte centrat, dar societatea, educaţia, familia şi cultura îl împing în afara centrului. Deci, fiecare devine descentrat, ex-centric. Acest lucru se petrece datorită unui motiv foarte simplu: supravieţuirea. Fiecăruia i se impune o disciplină - nu i se permite libertatea. Dacă i s-ar permite libertate totală, atunci el va trăi centrat, va fi spontan, va trăi cu el însuşi.

Un asemenea om va fi original. Va fi autentic şi nu îi va trebui nici o practică a amintirii-de-sine. Nu va avea nevoie de nici un fel de meditaţie, deoarece nu se va afla în afara centrului: va rămâne cu el însuşi - centrat, înrădăcinat în propria sa fiinţă, în propriul suflet. Dar acest lucru nu a fost încă posibil. Societatea creează boala.

Religia este terapeutică. În momentul în care se poate dezvolta o societate umană bazată pe libertate, atunci nu va fi nevoie de nici o religie. Este nevoie de o terapie datorită faptului că noi toţi suntem bolnavi. Sunt necesare metode de centrare deoarece noi toţi ne aflăm în afara centrului. Însă este dificil de creat o asemenea societate.

Copilul trebuie disciplinat. Dar ce faci atunci când îl disciplinezi? Îi impui ceva ce pentru el nu este natural. Îi spui şi îi ceri să facă ceva ce nu simte. Îi distrugi spontaneitatea. Îl vei pedepsi, îl vei aprecia, îl vei mitui - vei face totul ca să-l faci să facă parte din societate - să îl îndepărtezi de fiinţa sa naturală. Îi vei crea în minte un centru care nu exista, iar acest centru se va dezvolta şi cel natural va fi uitat, va trece în inconştient.

Acelaşi lucru se întâmplă şi cu tine: centrul natural a trecut în inconştient, iar în conştient şi-a făcut apariţia un centru artificial.

Nu există nici o diviziune între conştient şi inconştient - diviziunea este creată artificial. Tu eşti doar conştiinţă. Această divizare apare deoarece centrul real al fiinţei tale a fost băgat într-un colţ întunecat. Nu mai ai contact cu acest centru; nu ţi se permite să fii în contact cu el. Tu însuţi ai devenit inconştient de faptul că ai un centru. Trăieşti aşa cum te-a învăţat societatea, cultura, familia - o viaţă falsă.

Iar pentru această viaţă falsă este necesar un centru fals. Acest centru fals este ego-ul. De aceea, în orice faci nu vei fi niciodată fericit - deoarece doar centrul real poate exploda şi poate ajunge la o culme de fericire. Centrul fals este un joc de umbră. Te poţi juca cu el, poţi spera, dar în final nu îţi va apare decât frustrarea. Aceasta va apărea datorită falsităţii.

Într-un fel, totul te forţează să nu fii tu însuţi, iar acest lucru nu poate fi schimbat doar spunând că este o greşeală, deoarece societatea are propriile sale nevoi. Un copil născut este precum un animal - spontan, centrat, şi foarte independent. El nu poate deveni parte a nici unei organizaţii. El reprezintă o problemă. Trebuie să fie cultivat şi transformat. Iar prin acest proces este scos din centru.

Noi trăim la periferie şi trăim numai în măsura în care ne permite societatea. Libertatea noastră este falsă, deoarece regulile jocului sunt atât de înrădăcinate în tine, încât simţi că alegi una sau alta - dar nu tu eşti cel care o face. Alegerea apare din mintea cultivată, iar acest lucru continuă într-un mod mecanic.

Îmi aduc aminte de un bărbat care s-a căsătorit cu opt femei. De prima soţie a divorţat destul de repede. Când a trebuit să se însoare cu cea de-a doua, a fost foarte-foarte atent - deoarece nu dorea să repete aceleaşi greşeli ca în prima căsătorie. A calculat toate posibilităţile şi a crezut că această femeie nouă va fi total diferită de prima. Dar nici nu s-a terminat bine luna de miere şi noua nevastă s-a dovedit a fi identică cu prima. În şase luni, mariajul său a fost din nou spulberat. La cea de-a treia femeie a fost şi mai precaut, dar s-a întâmplat acelaşi lucru.

A repetat acest lucru de opt ori şi fiecare femeie s-a dovedit a fi la fel ca cea anterioară ei. Ce s-a întâmplat? Cel care alegea era inconştient. Alegătorul era acelaşi şi implicit alegerea urma să fie aceeaşi. Iar acest alegător acţionează în mod inconştient.

Fiecare continuă să facă tot felul de lucruri şi chiar încearcă să schimbe lucrurile exterioare, dar fiecare rămâne acelaşi. Tu rămâi în afara ta. Orice faci, chiar dacă pare a fi diferit, în final se dovedeşte a fi la fel. Rezultatele, consecinţele sunt întotdeauna aceleaşi.

Nu tu eşti cel care alege. Nu eşti liber. Alegerea este un lucru mecanic. Mintea este la fel ca o bandă magnetică. Oamenii de ştiinţă spun că pe ea încep să se imprime lucrurile încă de la vârsta de doi sau trei ani. Astfel ajungi să repeţi aceleaşi acţiuni într-un mod mecanic. Te mişti într-un cerc vicios.

Copilul este forţat să iasă din centru. El trebuie să fie disciplinat; trebuie să înveţe să asculte. Iar noi preţuim foarte mult supunerea. Aceasta distruge pe oricine, deoarece supunerea nu te lasă să existi în centru: celălalt este centrul, tu doar îl urmezi orbeşte.

Educaţia este necesară pentru supravieţuire. Însă noi facem din aceasta o scuză pentru a supune. Forţăm pe oricine să fie supus şi ascultător. Supus faţă de cine? Întotdeauna faţă de altcineva - tata, mama, oricine altcineva. De ce se insistă atât de mult asupra faptului de a fi ascultător? Deoarece tatăl tău, la rândul său, a fost şi el condiţionat să asculte. Părinţii au trecut prin aceleaşi mecanisme de reprimare şi supunere, iar acum vor repeta acelaşi lucru cu copiii lor. Astfel, continuă să existe acest cerc vicios.

Libertatea este ucisă şi odată cu ea îţi pierzi centrul. Acesta nu este distrus; centrul nu poate fi distrus cât timp trăieşti. Poate că ar fi fost mai bine dacă putea fi distrus, atunci ai fi fost mai liniştit cu tine însuţi. Dacă ai fi fost complet fals fără să existe în interior un centru real, atunci ai fi fost complet liniştit. Nu ar mai fi existat nici un fel de anxietate, nici un fel de lupte.

Conflictul apare în existenţă datorită faptului că realul rămâne ascuns. El rămâne în centru, iar la periferie se creează un centru fals. Astfel, între aceşti doi centri se creează o tensiune, o luptă constantă. Acest lucru trebuie schimbat, iar pentru aceasta nu există decât un singur mod de acţiune: falsul trebuie să dispară, iar realul să îşi reia locul cuvenit. Trebuie să te reînrădăcinezi în fiinţa ta; altminteri vei continua să suferi.

Falsul poate să dispară. Realul nu poate dispărea până când nu mori. Cât timp trăieşti, realul va fi cu tine. Societatea nu poate face în privinţa lui decât un singur lucru: să îl ascundă undeva în interior, să creeze o barieră care să te oprească să devii conştient de existenţa sa. Îţi poţi aminti de vreun moment al vieţii în care ai fost spontan, când ai trăit în prezent - când ai fost tu însuţi fără să urmezi pe nimeni altcineva?

Am citit despre amintirile unui poet. Când i-a murit tatăl, poetul plângea, iar la un moment dat s-a dus spre corpul neînsufleţit al părintelui său şi l-a sărutat pe frunte spunându-i: "Acum, că eşti mort, pot face acest lucru. Am dorit întotdeauna să te sărut pe frunte, dar când erai în viaţă îmi era imposibil. Îmi era foarte teamă de tine."

Poţi săruta cu adevărat doar cadavrul părintelui. Altminteri, chiar dacă părintele îţi permite să îl săruţi, acolo nu va exista un sărut autentic. Un băiat nu poate să îşi sărute mama în mod spontan, deoarece există teama sexuală; corpurile lor nu pot veni în contact. Totul este fals. Există frică şi falsitate - nu există libertate, spontaneitate, iar centrul tău real nu poate funcţiona decât atunci când eşti spontan şi liber.

Acum vei fi capabil să înţelegi atitudinea mea faţă de întrebarea care mi-a fost pusă şi care sună cam aşa: "În ce fel practica amintirii-de-sine transformă mintea umană?"

Ea te va înrădăcina, vor apărea rădăcini în centrul tău real. Prin amintirea-de-sine uiţi totul, în afară de tine; uiţi de societate, de lume, de familie, de legături. Doar îţi aminteşti cine eşti.

Această amintire nu îţi este dată de societate. Această amintire-de-sine te va detaşa de tot ce este periferic şi superficial. Iar dacă îţi poţi aminti, vei ajunge în propria fiinţă. Ego-ul va rămâne la periferie şi îl vei putea vedea. Îl vei putea observa ca pe orice alt obiect. Iar odată ce eşti capabil să-ţi vezi ego-ul sau centrul fals, nu vei mai fi fals niciodată.

Ai nevoie de acest centru fals, deoarece trăieşti într-o societate falsă. Acum însă vei fi capabil să îl foloseşti şi nu te vei mai identifica niciodată cu el. Va fi doar un instrument. Vei trăi în adevăratul tău centru. Acum vei şti că poţi fi liber şi spontan. Amintirea-de-sine te transformă, deoarece aceasta îţi dă posibilitatea de a fi din nou tu însuţi - şi a fi tu însuţi este finalul, este absolutul.

Culmea tuturor posibilităţilor şi potenţialităţilor este Divinul. Dumnezeu nu este trecutul, ci reprezintă viitorul tău. Ai auzit mereu că Dumnezeu este tatăl. Mai bine spus, este fiul şi nu tatăl, deoarece el va evolua, va răsări din tine. Spun că Dumnezeu este fiul, deoarece tată înseamnă trecut, iar fiu înseamnă viitor.

Poţi deveni divin, o Fiinţă Divină se poate naşte din tine; dacă eşti autentic cu tine însuţi, înseamnă că ai făcut deja pasul cel mai important. Te îndrepţi spre divinitate, spre libertatea totală. Sclav fiind, nu poţi păşi. Dacă eşti o persoană falsă, nu vei găsi o cale care să te conducă spre Divin, spre ultima posibilitate, spre ultima înflorire a fiinţei tale. Mai întâi trebuie să fii centrat în tine însuţi. Amintirea-de-sine te va ajuta să faci acest lucru; nimic altceva nu te poate transforma. Prin centrul fals nu poate exista dezvoltare, evoluţie, doar acumulare - şi trebuie să ţii minte distincţia dintre dezvoltare şi acumulare. Prin centrul fals poţi acumula bogăţii, cunoaştere - dar acolo nu va exista o înflorire. Dezvoltarea apare doar din centrul real. Dezvoltarea nu este o acumulare; tu nu eşti împovărat de aceasta. Acumularea este însă o povară.

Poţi cunoaşte multe lucruri fără să cunoşti nimic. Poţi cunoaşte multe despre iubire fără ca să cunoşti iubirea însăşi. Aceasta este o acumulare. Dacă cunoşti iubirea, aceasta este o dezvoltare. Prin centrul fals nu poţi iubi, însă poţi cunoaşte multe despre iubire. Iubirea nu apare decât centrului real. Doar acest centru real şi autentic poate să se maturizeze. Cel fals nu face altceva decât să se îngraşe, să devină din ce în ce mai mare fără ca acolo să existe o maturitate. Centrul fals este o creştere canceroasă, o acumulare care te împovărează ca o boală.

Însă poţi face un lucru: îţi poţi schimba pe deplin atenţia. De la fals îţi poţi îndrepta ochii spre real. Iată ce se înţelege prin amintire-de-sine: în orice faci adu-ţi aminte de tine - că *tu* eşti. Nu uita.

Chiar această aducere aminte va da o realitate autentică oricărei acţiuni întreprinse. De exemplu, iubeşti - adu-ţi aminte că tu eşti; altminteri vei iubi dintr-un centru fals. Atunci nu vei face altceva decât să pretinzi - nu vei putea iubi. De exemplu, te rogi - mai întâi, aminteşte-ţi că tu eşti; altfel, rugăciunea va fi un non-sens. Şi nu vei păcăli pe nimeni, decât pe tine însuţi.

Adu-ţi aminte de tine. Acest "eu sunt" trebuie să te urmeze ca o umbră. Atunci aceasta îţi va apărea chiar şi în somn. Când o poţi face pe tot parcursul zilei, vei ajunge să îţi aminteşti chiar şi în somn, în vise.

Când vei ajunge să îţi aminteşti de tine însuţi chiar şi în timpul viselor, atunci ai ajuns în centru. Acum falsul nu mai există; povara a dispărut. Acum îl poţi folosi ca pe orice instrument utilitar. Nu mai eşti un sclav; ai devenit stăpânul.

Krishna spune în Bhagavad-Gita că yoghinul, noaptea, în timp ce toţi sunt cufundaţi în somn, el nu doarme - este treaz. Însă nu sugerează că trăieşte fără să doarmă. Somnul este o necesitate. Atunci ce vrea să spună? Doar că yoghinul îşi aminteşte de el însuşi chiar şi în somn. Somnul se află la periferie, iar în centru amintirea-de-sine.

Un yoghin îşi aminteşte chiar şi în timpul somnului că el este, iar tu nu eşti conştient de tine nici când eşti treaz. Mergi pe stradă, dar nu îţi aminteşti că tu eşti. Încearcă şi vei simţi o schimbare. Încearcă să îţi aminteşi că tu eşti. Brusc îţi va apărea o uşurare şi te vei simţi uşor şi despovărat; devii lipsit de greutate. Atunci eşti aruncat în centrul tău real. Însă este destul de dificil de realizat acest lucru, deoarece noi suntem identificaţi cu centrul fals. Îţi va lua ceva timp. Însă nici o transformare nu este posibilă până când această practică a amintirii-de-sine nu devine lipsită de efort. Adu-ţi aminte de tine; altminteri nici o transformare nu este posibilă.

2. Seara trecută ai spus că fiecare trebuie să vadă în viaţă aspectele pozitive ale acesteia şi că nu trebuie pus accentul pe negativ. Dar aceasta nu este tot o alegere? Acest lucru nu este cumva o împotrivire faţă de acceptarea şi întâlnirea cu realitatea totală - aşa cum este ea?

Este o alegere, dar un om care este negativ nu poate face o săritură direct spre nealegere. Este imposibil să poţi ajunge în starea de non-alegere dacă eşti negativ, deoarece mintea nu mai poate vedea decât urâtul, suferinţa, moartea. Atunci nu poţi vedea în viaţă nici un element pozitiv. Şi ţine minte: este dificil să renunţi sau să părăseşti suferinţa.

Poate părea ciudat când spun aşa ceva, dar este dificil să renunţi la suferinţă; este mai uşor să renunţi la fericire. Este mai uşor să faci saltul atunci când eşti fericit, deoarece odată cu fericirea apare şi curajul, odată cu ea se deschide posibilitatea unei fericiri mai mari, când eşti fericit întreaga lume arată ca un cămin. Prin suferinţă, întreaga lume arată ca un iad şi acolo nu mai există speranţa; totul este lipsit de speranţă.

Atunci nu mai poţi face nici o săritură. În suferinţă, omul devine laş şi el se agaţă de aceasta, deoarece a mai trecut prin ea şi o cunoaşte.

Când eşti nefericit nu poţi fi aventurier. Pentru aventură ai nevoie de existenţa unei stări de fericire. Atunci poţi părăsi cunoscutul. Eşti atât de fericit încât nu ţi-e teamă de necunoscut. Şi fericirea a devenit pentru tine un fenomen atât de profund încât ştii că oriunde te-ai afla vei fi fericit. Printr-o minte pozitivă ştii că nu există iad şi oriunde eşti, acolo va fi doar raiul. Poţi pătrunde în necunoscut pentru că acum ştii că raiul este cu tine, se mişcă odată cu tine.

Poate ai auzit că după moarte se intră în rai sau iad. Acesta este un non-sens. Nimeni nu intră în rai, nimeni nu intră în iad. Fiecare îşi cară cu el propriul rai sau iad şi oriunde mergi, mergi cu iadul sau raiul. Iadul şi raiul nu sunt nişte porţi prin care să intri. Ele sunt poveri; tu le cari cu tine.

Însă având o inimă plină de frumos - fericită, pozitivă - ai curajul de a intra în nevăzut, în necunoscut. De aceea spun că, din negativ nu poţi fi fără-alegere. Tu te agăţi de suferinţa ta. Ea este cunoscută. Tu eşti obişnuit, eşti legat de ea şi este mai bine să rămâi cu mizeria cunoscută decât cu cea necunoscută. Cel puţin cu ea te-ai obişnuit şi ştii cum funcţionează. Ţi-ai creat nişte mecanisme de apărare, o armură care te apără de această suferinţă. O suferinţă necunoscută va crea alte mecanisme de apărare. Este întodeauna mai bine să fii cu suferinţa cunoscută decât cu cea necunoscută.

Cu fericirea se întâmplă exact invers. Fericirea îl face pe om să intre în necunoscut, în fericirea necunoscută, deoarece cunoscutul devine plictisitor. Cu suferinţa cunoscută nu te plictiseşti niciodată; te bucuri de ea. Uită-te la oameni când vorbesc despre suferinţele pe care le au: ei se bucură de ele, chiar îşi amplifică suferinţele; ei au o fericire masochistă.

Prin fericire devii plictisit. Poţi pătrunde în necunoscut. Necunoscutul este ispititor şi uşa pentru necunoscut este nealegerea. Acesta este drumul de urmat: de la negativ la pozitiv şi de la pozitiv la nealegere. Mai întâi, îndreaptă-ţi mintea spre pozitiv. Din iad mută-te în rai şi de aici te poţi muta în *moksha* - în final nu este nici una nici alta. De la mizerie îndreaptă-te spre fericire şi doar atunci poţi ajunge dincolo. De aceea, sutra spune să-ţi transformi mai întâi mintea negativă în pozitivă, iar această transformare nu este decât o schimbare a privirii, a focalizării.

Viaţa nu este nici una dintre ele - sau este amândouă. Ea este ambele şi niciuna; depinde de tine, de cum o vezi. O poţi privi printr-o minte negativă şi atunci ea arată ca un iad.Nu este însă un iad;aceasta este doar interpretarea ta.

Schimbă-ţi privirea; priveşte în mod pozitiv. Şi aceasta este ceea ce se înţelege prin atitudinea de teist. Eu nu denumesc un om teist sau ateu după faptul că el crede sau nu în Dumnezeu. Cel care are o atitudine pozitivă este teist şi ateu este cel care are o atitudine negativă. Nu este vorba de a spune "nu" lui Dumnezeu; este vorba de a spune "nu" vieţii.

Teistul este cel care spune "da" şi priveşte întodeauna printr-o minte afirmativă. Atunci totul se schimbă în totalitate.

Dacă o minte negativă se îndreaptă spre un trandafir, într-o grădină, acolo pot fi mulţi trandafiri, dar ea va număra doar spinii. Primul lucru văzut în mintea negativă sunt spinii; aceştia sunt importanţi. Florile sunt iluzorii; doar spinii sunt reali. El îi va număra şi bineînţeles că o floare are mulţi spini. Iar odată ce a numărat spinii, el nu poate crede în floare. Va spune că acea floare aşa frumoasă este iluzorie. Cum de poate o floare aşa de frumoasă să existe cu nişte spini atât de violenţi, de urâţi? Este imposibil, este de necrezut. Şi chiar dacă există acum ea nu mai înseamnă nimic. Spinii au fost număraţi şi floarea a dispărut.

O minte pozitivă va începe cu trandafirul, cu floarea şi odată ce eşti în comuniune cu trandafirul, odată ce îi cunoşti frumuseţea, viaţa, înflorirea lui nepământeană, atunci spinii dispar. Şi cel care a cunoscut trandafirul în frumuseţea sa, în posibilitatea sa cea mai înaltă, care a privit în adâncul lui, pentru el chiar şi spinii nu vor arăta ca nişte spini. Ochii care sunt umpluţi de trandafir sunt diferiţi acum. Acum spinii vor arăta doar ca o protecţie pentru floare. Ei nu vor fi inamici; ei vor arăta doar ca o parte a florii.

O astfel de minte va şti că floarea are nevoie de spini, de protecţia lor. Datorită acestor spini ea a putut supravieţui. Această minte pozitivă va simţi recunoştinţă chiar şi pentru spini. Şi dacă această apropiere se aprofundează, va veni un moment în care spinii devin flori. Prin prima atitudine floarea dispare - sau chiar şi floarea devine un spin. Doar printr-o minte pozitivă poţi ajunge la o stare a minţii non-tensionată. Printr-o minte negativă vei rămâne tensionat şi cu multe mizerii în jur. O astfel de minte negativă, inventivă, va crea noi suferinţe şi iaduri.

În timpul lui Buddha exista un învăţător foarte faimos. Numele său era Sanjay Belattiputta. Era o fiinţă ce gândea permanent negativ. Buddha le-a vorbit discipolilor despre cele şapte subplanuri malefice, şapte iaduri, lucru care cineva i l-a spus lui Sanjay. Acesta a zis: "Du-te şi spune-i lui Buddha că nu ştie nimic. Există şapte sute de iaduri. El nu cunoaşte nimic! Doar şapte? Există şapte sute de iaduri şi eu le-am numărat pe toate."

Dacă ai o minte negativă chiar şi şapte sute nu înseamnă mult. Vei găsi mai multe. Mintea pozitivă poate fi non-tensionată. Dacă eşti pozitiv, cum ai putea să fii tensionat şi dacă eşti negativ, cum ai putea să fii netensionat? Printr-o minte negativă nu poate exista nici o asociere cu meditaţia. Un singur ţânţar este îndeajuns pentru a strica întreaga meditaţie. Cu o minte negativă nu poţi deschide uşa liniştii, tăcerii. Mintea negativă se îndreaptă spre suferinţă. Cum ar putea ea să facă saltul spre nealegere?

Krishnamurti continuă mereu să vorbească despre nealegere, dar auditorul este negativ. Cei de acolo ascultă, dar nu înţeleg niciodată.

Şi când ei nu înţeleg, Krishnamurti se tulbură. Doar o minte pozitivă poate înţelege ce spune el, dar o minte pozitivă nu are nevoie să se ducă nicăieri - la nici un Krishnamurti şi la nici un Rajneesh, nicăieri. Doar o minte negativă este în căutarea unui maestru, a unui învăţător.

Este fără folos să-i vorbeşti unei minţi negative despre nealegere, despre depăşirea dualităţii, despre trăirea în negativ şi pozitiv. Nu pentru că ar fi neadevărat - este adevărat, dar nefolositor. Trebuie ţinut seama de cel care ascultă. El este mult mai important decât cel care vorbeşte. Aşa cum văd eu, tu eşti negativ. Mai întâi ai nevoie de o orientare spre pozitivitate. Trebuie să devii un om care spune "da". Trebuie să priveşti viaţa cu o atitudine afirmativă şi atunci acest pământ este total transformat. Doar atunci, când ai o atitudine pozitivă, poţi sări în nealegere - şi asta va fi uşor, foarte uşor!

La suferinţă nu se poate renunţa. Este dificil; tu te-ai agăţat de ea. Doar la fericire se poate renunţa, deoarece ştii că atunci când renunţi la negativ tu obţii pozitivul şi o stare de fericire. Renunţi la negativ şi obţii fericirea; doar prin renunţarea la negativ atingi fericirea. Dacă nu renunţi la o astfel de fericire şi, de asemenea, la mintea pozitivă, atunci tu deschizi uşile spre infinit. Dar mai întâi trebuie să simţi pozitivul. Doar atunci, doar atunci poţi sări.

3. Ieri în ultima tehnică ai explicat că în această lume iluzorie-maya, conştiinţa interioară a căutătorului este pentru el singurul centru real. În acest context, te rog explică semnificaţia şi rolul unui guru în această lume-maya.

Această lume-maya pentru tine nu este o lume iluzorie; ea este foarte reală şi rolul unui guru este acela de a-ţi arăta că ea nu este reală. Ea pentru tine este reală, deci cum poţi gândi că este ireală? Poţi gândi la ireal dacă ai cunoscut realul; doar atunci poţi compara. Pentru tine această lume nu este maya, nu este iluzorie. Ai citit că este iluzorie şi poate că ai memorat ca un papagal şi astfel tu numeşti această lume ca fiind iluzorie.

În fiecare zi la mine vine câte o persoană care numeşte această lume ca fiind iluzorie şi spune: "Mintea mea este foarte neliniştită. Sunt foarte tensionat, spune-mi cum să ating pacea?" Şi lumea aceasta este iluzorie! Dacă această lume este iluzorie, cum poate mintea ta să fie tensionată? Dacă ai cunoscut faptul că această lume este iluzorie, lumea va fi dispărut şi odată cu ea toate suferinţele. Dar mintea încă există. Tu nu cunoşti această lume ca fiind iluzorie.

Dimineaţa, când somnul a dispărut şi odată cu el şi visul, te mai îngrijorezi de vise? Mai eşti tulburat de faptul că în vis erai bolnav sau mort? Când visul exista, tu erai bolnav, erai îngrijorat, căutai un doctor sau un medicament. Însă dimineaţa, când nu mai dormi şi visul a dispărut, nu mai eşti tulburat. Acum ştii că a fost doar un vis şi că nu eşti bolnav.

Dacă cineva vine şi îmi spune: "Ştiu că am visat că am fost bolnav, dar spune-mi de unde să iau un medicament ca să învinge boala aceea?" Ce ne arată acesta? Faptul că el încă doarme; că încă visează. Visul încă există.

În India, aceste vorbe repetate papagaliceşte "Întreaga lume este iluzorie" au pătruns adânc în minte, dar în centrul fals. Aceasta nu este o creştere. Noi auzim permanent acest lucru: Upanishadele, Vedele, rishi au spus timp de secole întregi că lumea este iluzorie. Ei au propagat atât de mult această idee încât cei care dorm şi visează cred că sunt treji. Întreaga lume este adormită, dar suferinţa lor arată că lumea este reală, frica lor arată că lumea este reală.

Rolul unui guru este acela de a-ţi da o străfulgerare a realului - nu o învăţătură, ci o trezire. Guru-l nu este un învăţător, ci unul care trezeşte. El nu îţi va oferi doctrine. Dacă face asta, atunci el nu este decât un filosof. Dacă el vorbeşte şi argumentează şi dovedeşte că lumea este iluzorie, dacă dezbate, discută şi îţi dă o doctrină intelectuală, atunci el nu este un guru, nu este un maestru. El poate fi un învăţător ce predă o doctrină anume, dar el nu este un maestru, un guru.

Un guru nu dă doctorine. El oferă metode - metode care te pot ajuta să ieşi din somn. De aceea un guru este întotdeauna cel care îţi tulbură visele şi este dificil de trăit în preajma sa. Este foarte uşor să trăieşti alături de un învăţător, deoarece acesta nu te deranjează niciodată. Mai degrabă el îţi măreşte acumulările; el te ajută să fii mai egoist. Ego-ul este mai satisfăcut. Acum cunoşti mai mult, poţi argumenta mai mult. Tu poţi învăţa singur, dar un guru este întodeauna un "tulburător". El îţi va tulbura somnul şi visul tău şi poate că visai ceva foarte frumos. Poate erai într-o călătorie frumoasă. El o va tulbura şi tu te vei supăra.

Un guru este întodeauna un pericol pentru discipolii săi. Ei îl pot omorî în orice clipă, deoarece îi deranjează; aceasta este însă munca sa. El nu te ajută să rămâi *tu*, pentru că eşti fals. El trebuie să-ţi distrugă indentitatea ta falsă. Este dureros. De aceea, până nu există o iubire profundă, munca aceasta este imposibilă. Este nevoie de o profundă intimitate, altminteri acolo va apărea ura. Deci, un guru nu-ţi va permite să fii aproape de el până când nu te-ai abandonat total; altfel vei ajunge să-i fii duşman. Guru-1 te poate ajuta numai după ce te-ai abandonat total, deoarece aceasta este o chirurgie spirituală.

Din necesitate acolo va exista multă suferinţă pentru discipol şi dacă el nu se află într-o adâncă comuniune cu maestrul,transformarea este imposibilă. El nu va fi pregătit să sufere atât de mult. A plecat în căutarea fericirii şi maestrul îl face să sufere. El a venit să fie euforic şi primeşte suferinţă. La început, acolo va exista multă durere, deoarece imaginile, aşteptările tale vor fi împrăştiate, risipite. Orice ai cunoscut va trebui să arunci, să abandonezi. Oricum vei fi, el te va face să nu mai fii. Într-adevăr, tu treci printr-o moarte.

În India, în vremurile trecute, noi spuneam *Acharya mrityuh* - adică maestrul, guru, este o moarte. Chiar este! Şi până când nu te încrezi în el total, această operaţie chirurgicală este imposibilă, datorită faptului că la început va exista suferinţa. Frica, suferinţa vor apărea; vor fi aduse la suprafaţă toate iadurile tale suprimate. Şi nu poţi rămâne cu el decât dacă crezi şi te încrezi profund în el; altfel vei pleca deoarece acest om te tulbură complet.

Deci ţine minte, rolul, munca unui guru este aceea de a te face conştient de falsitatea ta şi de faptul că datorită centrului tău artificial lumea ta este falsă. Lumea nu este chiar iluzorie, nu este maya. Este maya deoarece ochii tăi sunt iluzorii. Ei sunt plini de vise. Tu îţi proiectezi visele peste tot în jur şi realitatea este falsificată. Aceeaşi lume va deveni reală când ochii tăi sunt reali. Când centrul fals este distrus şi tu eşti din nou înrădăcinat în centrul tău real, în fiinţa ta, această lume va deveni *nirvana*.

Maeştrii zen au spus mereu că această lume este nirvana, chiar această lume este moksha, eliberarea. Este doar o diferenţă de puncte de vedere. Dacă fiinţa ta este falsă va crea în jurul tău o lume falsă. Şi nu gândi că toţi trăiesc într-o singură lume. Nu! Fiecare trăieşte în propria sa lume şi există tot atâtea lumi câte minţi există, deoarece fiecare minte îşi creează propria ei lume, propriul mediu. Chiar şi într-o familie, soţul trăieşte în lumea sa şi soţia în lumea ei şi acolo au loc în fiecare zi coliziuni între aceste două lumi. Ele nu se întâlnesc niciodată; ele se ciocnesc. Întâlnirea este imposibilă.

Prin minte nu poate exista întâlnire - doar conflicte, coliziuni. Când ea nu mai este acolo poate apare întâlnirea. Soţia trăieşte în propria ei lume, în propriile ei aşteptări. Pentru ea, nu soţul adevărat este soţul ei, ci propria ei imagine despre el. Soţul trăieşte în propria sa lume şi soţia nu este soţia sa. El are o imagine a soţiei şi când soţia reală nu este ca cea din imagine acolo apare conflictul, lupta, ura, furia. El iubeşte propria sa imagine a soţiei şi soţia iubeşte imaginea care o are despre soţul ei iar acestea sunt ambele iluzorii; ele nu există nicăieri. Soţul real şi soţia reală există, dar ei nu se pot întâlni, deoarece între aceste două lucruri reale stau soţia şi soţul ireali. Aceştia se află mereu acolo; ei nu permit o întâlnire între cei reali.

Fiecare trăieşte în propria sa lume, propriile sale aşteptări, vise, proiecţii. Există atâtea lumi câte minţi există. Aceste lumi sunt maya, iluzorii. Când centrul fals dispare, întreaga lume se transformă. Atunci aceasta este o lume reală. Atunci, pentru prima dată, tu vezi lucrurile aşa cum sunt. Acolo nu mai există nici suferinţă, nici mizerie, deoarece odată cu iluzia dispare şi aşteptarea, iar în Adevăr nu poate exista suferinţa. Atunci ajungi să simţi: "Chiar aşa este! Faptul este fapt!" Problemele există datorită imaginii tale false despre tine şi lume şi aceste adevărate ficţiuni nu-ţi permit niciodată să cunoşti faptul în sine. Aceste ficţiuni ale minţii sunt maya.

Rolul unui guru este acela de a risipi aceste ficţiuni, astfel ca adevărul să-ţi fie accesibil şi tu să-i fii accesibil lui. Această "fapticitate" este adevărul.

Odată ce cunoşti această fapticitate chiar şi guru-l va fi diferit. Dacă acum mergi la un guru, tu te duci cu imaginea ta despre el. Când cineva vine la mine: acela va veni cu imaginea lui despre mine. Şi apoi, dacă nu mă conformez imaginii sale, se va afla în dificultate. Dar cum aş putea eu face asta? Dacă voi încerca să urmez imaginea fiecăruia voi fi într-o dezordine totală. Şi fiecare discipol crede că eu trebuie să fiu într-un fel sau altfel; fiecare discipol are propriul său concept despre guru. Dacă nu mă conformez conceptelor sale el va deveni frustrat, dar aceasta va trebui să se întâmple. Problema este că discipolul vine cu mintea.Eu trebuie să îi schimb mintea, s-o distrug. El vine cu mintea şi mă priveşte prin minte.

Locuiam într-o casă a unei familii jainiste. Ei nu mâncau noaptea. Bătrânul acelei familii, bunicul, îmi citise şi îmi iubea cărţile. El nu mă văzuse niciodată şi este uşor să iubeşti o carte: o carte este un lucru mort. El venise să mă întâlnească. Era foarte bătrân şi chiar să se deplaseze din camera sa îi era dificil. Avea 92 de ani şi a venit să mă întâlnească, l-am spus că mă pot duce eu în camera lui dar a spus: "Nu! Te respect atât de mult încât eu voi veni". Aşa că a venit şi m-a lăudat foarte mult.

Spunea: "Tu eşti ca un *tirthankara,* ca cel mai mare jainist, Mahavira". Marii învăţători sunt cunoscuţi ca tirthankara. M-a copleşit cu tot felul de laude până s-a lăsat întunericul.

O altă rudă a venit şi a spus: "Se face târziu. Poţi veni să mănânci masa de seară".

Am răspuns: "Mai aşteaptă puţin pentru acest bătrân. Mai lasă-l să spună ce mai are de spus; apoi o să vin".

Bătrânul a întrebat mirat: "Ce spui? Mănânci în timpul nopţii?

"Pentru mine este în regulă" - am spus eu.

Şi el a continuat: "Îmi retrag cuvintele. Tu nu eşti un tirthankara. O persoană care nici măcar nu ştie că cel mai mare păcat este să mănânci noaptea, atunci ce altceva poate el să ştie?

Acum, acest om nu mai putea comunica cu mine. Imposibil! Dacă nu mâncam noaptea eram un mare maestru, un tirthankara. Bătrânul mi-a spus: "Am venit să învăţ ceva de la tine, dar acum este imposibil. Acum simt că trebuie să te învăţ eu ceva."

Când această lume devine o iluzie, guru-l tău va deveni şi el parte din ea şi va dispărea. De aceea, când discipolul se trezeşte acolo nu mai există nici un guru. Pare ceva paradoxal: când discipolul se trezeşte cu adevărat, maestrul nu mai există.

Există multe cântece minunate ale unui mistic budhist, Saraha. În fiecare cântec ultimul rând este "… şi Saraha a dispărut". El învaţă, oferă nişte învăţături minunate: "Nici lumea nu există şi nici nirvana, nici binele şi nici răul. Treci dincolo şi Saraha dispare." A fost o enigmă. De ce Saraha spune "şi Saraha dispare"?

Dacă ajungi la ceea ce a spus el: "Nu există nici bine şi nici rău, nici lumea şi nici nirvana" - dacă discipolul se trezeşte, Saraha va dispărea. Unde va fi guru-l? El era parte din lumea discipolului. Acum nu va mai exista entităţi precum guru şi discipol; ei vor fi devenit una. Când discipolul se trezeşte el devine guru şi Saraha dispare. Atunci acolo maestrul nu mai există. Chiar şi guru-l este parte din visul tău, din lumea ta iluzorie. Dar din această cauză apar multe probleme.

Krishnamurti spune că nu există învăţător - şi are dreptate. Acesta este adevărul ultim. Când te-ai trezit, tu eşti învăţătorul şi nu mai există alt învăţător. Acesta este ultimul adevăr, dar înainte de aceasta învăţătorul există, deoarece discipolul există. Discipolul este cel care creează învăţătorul; este nevoia discipolului.

Deci ţine minte: dacă întâlneşti un învăţător greşit, tu meriţi un învăţător greşit. Tu singur îţi creezi învăţătorul, maestrul. Depinde de tine dacă maestrul este mic sau mare; tu întâlneşti persoana pe care o meriţi. Dacă nu întâlneşti pe cineva bun, asta este din cauza ta. Tu eşti responsabil, nu persoana cealaltă. Guru-l este şi el o parte din mintea ta, din lumea ta de vis. Dar până când nu te trezeşti, vei avea nevoie de cineva care să te ajute, să te tulbure. Acest cineva este un guru, dacă îţi dă metode practice de transformare. Dacă îţi dă doctrine, principii, filosofii, este un învăţător, dar poate că tocmai de el ai nevoie.

Gândeşte-te astfel: chiar şi într-un vis există ceva care te poate ajuta să ieşi din vis. Chiar în vis există ceva care te poate ajuta să ieşi de acolo. Poţi încerca în timp ce adormi. Repetă în minte: "Când apare vreun vis, ochii mi se vor deschide." Timp de trei săptămâni repetă în continuu, chiar înainte să adormi! Oricând apare un vis, ochii se vor deschide şi brusc voi fi treaz." Şi te vei trezi. Prin anumite metode te poţi trezi chiar şi dintr-un vis. Când eşti pe punctul de a adormi, spune-ţi - dacă numele tău este Rama, de exemplu - spune: "Rama, scoală-mă la ora cinci dimineaţa." Repetă acest lucru de două sau trei ori şi apoi adormi în tăcere. Mai devreme sau mai târziu vei prinde şmecheria. Exact la ora cinci, cineva te va trezi. Chiar şi în vis sau în somnul profund poţi folosi metode care să te trezească. La fel se întâmplă şi cu starea de adormire spirituală în care eşti afundat acum.

Un maestru îţi poate oferi metode care să te ajute. Atunci, oricând vei cădea în vis, metodele te vor ajuta să te trezeşti. Când această trezire devine naturală, atunci nu mai este nevoie de un guru. Când te-ai trezit, guru-l dispare, dar totuşi vei simţi recunoştinţă faţă de el, pentru că te-a ajutat.

Sariputtra a fost unul dintre cei mai mari discipoli ai lui Buddha. Când s-a iluminat, Buddha i-a spus: "Acum poţi pleca; prezenţa mea nu mai este necesară pentru tine. Tu însuţi ai devenit un maestru şi poţi pleca să-i ajuţi pe alţii să se trezească din somnul în care sunt cufundaţi."

Când a plecat, Sariputtra s-a aplecat la picioarele lui Buddha, iar cineva l-a întrebat:

“Tu însuţi ai devenit iluminat, de ce îi mai atingi picioarele lui Buddha?”

A răspuns: “Acum nu mai este nevoie să mă aplec la picioarele sale, dar am ajuns să mă bucur de această stare doar datorită lui. Nu mai este nevoie, dar s-a petrecut datorită lui.”

Sariputtra a plecat. Însă oriunde se afla - dimineaţa sau seara - se închina în direcţia în care era Buddha. Mulţi îl întrebau: “De ce faci asta? Cui i te închini?”

El spunea: “Maestrului meu care a dispărut. Acum şi eu sunt un guru, dar acest lucru nu a fost posibil fără el. Totul a devenit posibil doar datorită lui.”

Deci, chiar atunci când maestrul, învăţătorul, guru-l dispare, discipolul va simţi o adâncă recunoştinţă, cea mai profundă recunoştinţă posibilă.

Este necesar ca cineva să se afle acolo să te trezească din somn. Şi dacă îi permiţi cuiva să facă acest lucru, aceasta se numeşte dăruire. Când spui: “Bine, îţi permit să mă trezeşti, să mă scoli din amorţeala în care trăiesc” - iată ce înseamnă devoţiunea, abandonul. Încrederea este cea care arată că eşti gata să mergi în sensul în care te îndreaptă acel om, chiar dacă acest lucru implică suferinţă şi durere. Nu vei pune nici un fel de întrebări. Ai încredere deplină în el. Ştii că nu îţi va face nici un rău.

Dacă nu eşti încrezător, atunci nu este posibil nici un fel de progres, deoarece simţi că el îţi poate face rău. Atunci vei gândi: “Trebuie să mă apăr” - şi astfel nu se poate realiza nimic. Dacă nu ai încredere în chirurgul care trebuie să te opereze, atunci acesta nu te poate adormi ca să îşi îndeplinească datoria. Îi vei spune: “Poţi face operaţia, dar trebuie să mă laşi să fiu conştient ca să pot vedea tot ce faci. Nu am încredere în tine.”

Trebuie să ai încredere în chirurgul tău. El trebuie să te anestezieze, să te aducă într-o stare de inconştienţă, deoarece chirurgia nu este posibilă în starea de conştienţă. De aceea, încrederea este oarbă. Atunci eşti pregătit pentru orice ţi se întâmplă. Eşti gata să mergi oriunde ţi se spune. Doar într-o asemenea stare devine posibilă chirurgia interioară. Iar aceasta nu este doar o chirurgie fiziologică, ci una psihologică. Vei simţi multă durere, suferinţă, deoarece este nevoie de o purificare, de un catharsis; trebuie să fii transmutat în centrul pe care l-ai uitat, trebuie să revii la rădăcinile pe care le-ai părăsit.

Acest lucru este dificil; poate că va dura ani de zile. Însă atunci când discipolul este pregătit să se abandoneze, se poate întâmpla chiar şi în câteva secunde. Depinde de intensitatea dăruirii sale. În general, se pierde mult timp fără rost deoarece guru-l trebuie să meargă încet, astfel ca tu să poţi avea din ce în ce mai multă încredere în el. Maestrul trebuie să facă multe lucruri nenecesare doar pentru a-ţi câştiga încrederea. Pentru a te convinge să faci operaţia, el va crea multe lucruri de prisos, multe trucuri. Acestea sunt esenţiale pentru apariţia încrederii.

Mai devreme, l-am citat pe Saraha, unul dintre cei 84 de *siddha* - mistici budişti - care s-au realizat. Mesajul său către discipolii deveniţi iluminaţi era următorul: "Comportă-te astfel ca ceilalţi să poată avea încredere în tine. Ştiu că acum nu ai nevoie de nici un fel de moralitate, de nici un fel de regulă. Ai ajuns dincolo şi poţi face orice vrei, poţi fi oricum doreşti. Pentru tine nu mai există nici o regulă, nici un fel de moralitate. Însă trebuie să te comporţi într-un asemenea mod încât discipolii să poată avea încredere în tine." Mulţi maeştri s-au comportat şi au urmat regulile societăţii. Dar nu au făcut acest lucru pentru că aşa au simţit, ci doar pentru a inspira încredere. Mahavira nu s-a comportat atât de moral pentru că a simţit, ci doar pentru ca discipolii săi să-l urmeze şi să poată fi creat sistemul religios jainist.

Datorită acestui lucru apar multe probleme atunci când un maestru începe să se comporte aşa cum simte. Iisus s-a comportat într-un mod total diferit şi necunoscut de tradiţiile comunităţii evreieşti. Nu a fost nimic rău în comportamentul său, dar a devenit o problemă. Evreii nu au putut avea încredere în el. El nu mai urma regulile jocului impuse de alţi maeştri anteriori lui. Aşa că s-a ajuns la crucificarea sa.

De ce s-a comportat Iisus în acest mod? În spatele acestui lucru s-a aflat India. Înainte de a propovădui în Ierusalim, Iisus a călătorit şi a stat în India mulţi ani. A învăţat într-un templu budist. El a urmărit să impună nişte reguli budiste într-o societate care nu cunoştea nimic din tradiţia budistă. S-a comportat ca şi cum s-ar fi aflat într-o comunitate budistă, aceasta a fost singura problemă. Atunci nu a fost înţeles şi a fost crucificat, iar aceasta s-a datorat unui singur fapt: evreii nu au putut avea încredere în el.

Un guru trebuie, în mod nenecesar, să creeze multe lucruri în jurul său doar pentru a putea da naştere încrederii. Dar chiar şi atunci apar probleme, deoarece fiecare are propriile sale aşteptări: "Un guru trebuie să fie aşa sau aşa."

Abandonul, dăruirea înseamnă să renunţi şi să părăseşti aşteptările, să-i permiţi guru-lui să facă tot ce doreşte. Chiar dacă apare durerea, tu eşti pregătit pentru ea. Chiar dacă el te conduce spre moarte, tu eşti pregătit, deoarece te îndrumă spre moartea totală. Doar după aceasta este posibilă renaşterea. Reînvierea este posibilă doar atunci când identitatea ta veche a fost crucificată.

37. TEHNICI PENTRU OBSERVAREA FILMULUI VIEŢII

26.II.1973, Bombay

SUTRE:

57. În stări de dorinţă extremă, fii netulburată.

58. Acest aşa zis univers apare ca un înşelător spectacol. Pentru a fi fericită priveşte-l astfel.

59. O Prea iubito, nu fi atentă nici la plăcere şi nici la durere, ci între acestea.

60. Obiectele şi dorinţele există în mine ca şi în alţii, Deci, acceptându-le, lasă să fie transformate.

Mintea originară este precum o oglindă. Este pură şi rămâne aşa, dar pe ea se poate aşterne praful. Puritatea nu este pierdută, nu poate fi distrusă, însă poate fi acoperită. Iată condiţia minţii obişnuite: este acoperită de praf. În spatele prafului, mintea este pură. Ea nu poate deveni impură, aşa ceva este imposibil. Iar dacă ar fi existat posibilitatea ca ea să devină impură, atunci nu ar mai fi existat nici o cale prin care să îţi poţi recâştiga puritatea. În ea însăşi rămâne pură, doar acoperită de praf.

Mintea noastră este mintea originară plus praful - mintea-divină plus praful, mintea-de-buddha plus praful. Odată ce cunoşti cum să îl ştergi, ai cunoscut tot ce merită a fi cunoscut şi ai atins tot ce merită a fi atins. Toate aceste tehnici nu fac altceva decât să elibereze mintea de praful de zi-cu-zi care se aşterne pe ea. Praful este şi el ceva natural. Se aşterne pe orice călător - iar tu ai fost un călător care a peregrinat prin multe vieţi.

Înainte de a pătrunde în tehnicile de astăzi, trebuiesc înţelese câteva lucruri în plus.

În ceea ce priveşte atitudinea faţă de transformarea interioară, Orientul este in mod fundamental diferit de Occident. În creştinism, se crede că problema constă în faptul că s-a petrecut ceva îngrozitor cu fiinţa omului - păcatul. Orientul spune că nu se poate întâmpla absolut nimic cu fiinţa omului. Ea rămâne în puritatea ei absolută. De aceea, în Orient omul nu este considerat ca fiind decăzut, depravat sau păcătos, el nu este condamnat, dimpotrivă, el rămâne fiinţa divină care este, care a fost dintotdeauna.

Deci, nu există, păcat, ci doar o falsă identificare.

Noi devenim identificaţi cu mintea, cu praful.

Experienţele, cunoaşterea, memoria noastră, toate nu sunt decăt un praf. Orice ai cunoscut şi experimentat, totul nu este decât un praf. Recâştigarea minţii originare înseamnă redobândirea purităţii - fără experienţe, fără amintiri, fără cunoaştere, fără trecut.

Întregul trecut este doar un praf, iar noi suntem identificaţi cu trecutul şi nu cu conştiinţa care este veşnic prezentă. Gândeşte-te: orice cunoşti aparţine trecutului, dar tu te afli întotdeauna aici şi acum, eşti în prezent. Toate cunoştinţele pe care le ai sunt doar ţărână. "Cunoaşterea" este puritatea ta. Cunoştinţele sunt doar un praf. Capacitatea de a cunoaşte, energia cunoaşterii este natura ta originară. Prin această cunoaştere ajungi să acumulezi cunoştinţe. Însă acestea nu sunt decât un praf. Aici şi acum, chiar în această clipă tu eşti absolut pur. Dar nimeni nu este identificat cu această puritate, ci cu trecutul. Aşa că orice tehnică meditativă este în mod fundamental o tehnică care te îndepărtează de trecut şi care te face să plonjezi în prezent, în aici şi acum.

Buddha a căutat întotdeauna recâştigarea acestei purităţi a conştiinţei, a eliberării de trecut, deoarece până când nu eşti eliberat de trecut vei rămâne încătuşat, vei fi un sclav. Trecutul apasă greu pe umerii tăi şi datorită lui, prezentul nu este niciodală cunoscut. Trecutul este cunoscut: prezentul este un infim moment atomic. Tu continui să-l pierzi tocmai datorită trecutului şi tot datorită acestuia continui să proiectezi viitorul. Trecutul este proiectat în viitor - dar ambele sunt false. Nici unul dintre ele nu există, iar ceea ce există este ascuns între acestea.

Buddha a umblat pe la mulţi maeştri, i-a consultat, a cooperat cu ei, le-a permis să lucreze asupra sa. A avut o practică spirituală foarte dificilă, dar nu era satisfăcut de niciunul dintre ei. Motivul pentru care nu era satisfăcut a fost următorul: toţi învăţătorii la care a fost, erau interesaţi de viitor, de o stare de eliberare după moarte, după ce viaţa va lua sfârşit. Ei se interesau de un Dumnezeu viitor, de o nirvana care trebuia să vină. Buddha era interesat doar de prezent şi le spunea: "Pe mine mă preocupă să ştiu cum pot fi complet şi pur chiar în prezent, în aici şi acum." Învăţătorii îi răspundeau: "Practică metoda cutare şi în viitor, într-o viaţă viitoare vei atinge ceea ce cauţi."

Mai devreme sau mai târziu, Buddha îl părăsea pe fiecare şi a început să lucreze singur. Cum? A practicat o metodă foarte simplă. Dacă o cunoşti pare simplă, dacă nu o cunoşti pare imposibil. Iată tehnica lui: a rămas permanent în prezent. A uitat complet de trecutul sau viitorul său: "Voi fi doar aici şi acum. Doar voi exista." Dacă poţi face acest lucru chiar şi numai pentru o clipă, atunci vei fi cunoscut gustul conştiinţei pure. Iar odată ce ai gustat-o, nu o vei mai putea uita niciodată. Aroma ei va rămâne cu tine şi această aromă devine o transformare.

Există multe moduri prin care să te desparţi de trecut, prin care să arunci praful şi să priveşti în oglinda propriei tale minţi.

Toate aceste tehnici reprezintă căi diferite, dar fiecare dintre ele trebuie înţeleasă foarte profund - ţine minte. Ele nu sunt mecanice, deoarece trebuie să îţi dezvelească conştiinţa. Le poţi folosi în mod mecanic şi vei obţine o tăcere, o liniştire a minţii, dar aceasta nu înseamnă că ai ajuns la puritatea ta originară. Chiar şi această liniştire apare tot părţii prăfuite din minte. Nu le folosi în mod mecanic. Este necesară o înţelegere profundă şi prin aceasta poţi ajunge să-ţi descoperi fiinţa.

5 7. În stări de dorinţă extremă, fii netulburată.

În stări de dorinţă extremă, fii netulburat. În momentul în care o dorinţă pune mâna pe tine, devii tulburat. Este ceva natural. Dorinţa te acaparează şi mintea începe sâ se agite producând la suprafaţă multe valuri. Dorinţa începe să te împingă spre viitor; trecutul te împinge spre viitor. Atunci eşti tulburat, eşti neliniştit. De aceea, dorinţa este o boală.

Sutra spune: *în stări de dorinţă extremă, fii netulburat*. Dar cum să fii netulburat? Dorinţa înseamnă tulburare, atunci cum să fii liniştit - mai ales în momentele extreme ale ei? La început sunt necesare anumite experimente şi de-abia atunci vei înţelege mesajul. Te afli în furie şi furia pune stăpânire pe tine; devii precum un nebun, nu mai eşti în apele tale. În acel moment, adu-ţi aminte brusc şi fii netulburat. Este la fel ca şi cum te-ai dezbrăca, înăuntru devino gol de furie - dezbracă-te de ea. Ea va continua să existe, dar acum ai un punct în interior care este complet netulburat.

Atunci vei cunoaşte faptul că furia îşi face apariţia doar la periferie. Este la fel ca atunci când ai febră. Periferia este agitată, turbulentă, neliniştită. Însă tu o poţi privi. Dacă o poţi privi, atunci vei fi netulburat. Devino un martor al ei şi vei cunoaşte liniştea. Acest punct tăcut este mintea ta originară. Aceasta nu poate fi tulburată. Tu nu ai privit-o niciodată.

Însă omul nu face altceva decât să se identifice cu furia şi uită faptul că furia este cu totul altceva decât el. Devine una cu ea şi începe să acţioneze prin ea.

Atunci poţi face două lucruri. Poţi deveni violent faţă de obiectul furiei tale. Te vei îndrepta spre altcineva. Însă furia nu este altceva decât o verigă de legătură între tine şi celălalt. Aici sunt eu, apoi furia, iar după aceea tu - obiectul furiei mele. Din această furie pot să mă îndrept spre două dimensiuni: spre tine şi atunci tu devii centrul conştiinţei mele sau spre mine însumi. Nu mă mai îndrept spre persoana care a cauzat furia. Plec spre subiect şi nu spre obiect.

În mod normal, noi ne îndreptăm spre obiect. Dacă te mişti spre obiect, partea prăfuită a minţii tale devine tulburată şi va gândi: "<<Eu>> sunt tulburat." Însă atunci când te îndrepţi spre subiect, spre interiorul fiinţei tale vei fi capabil să observi partea prăfuită, partea minţii care este tulburată şi care gândeşte: "<<Eu>> sunt tulburat." Acest lucru îl poţi experimenta cu orice dorinţă, cu orice fel de tulburare.

Îţi apare în minte o dorinţă sexuală; imediat întregul corp este acaparat de aceasta. Ai două posibilităţi. Una: te îndrepţi spre obiectul dorinţei, care poate că există sau nu există, nu contează. Obiectul poate exista şi în imaginaţie. Astfel vei deveni tulburat. Cu cât te îndepărtezi mai mult de centrul fiinţei tale, cu atât vei fi mai tulburat. Distanţa şi tulburarea sunt proporţionale. Cu cat eşti mai aproape de centrul tău, cu atât vei fi mai puţin tulburat. Iar când te afli chiar în centru, tulburarea nu mai există deloc.

Într-un ciclon există un centru care este netulburat - acelaşi lucru există şi în centrul furiei, în cel al sexului sau al oricărei dorinţe. Nici un ciclon nu poate exista fără un centru tăcut, liniştit. De asemenea, furia nu poate fiinţa fără acel ceva din interiorul tău care este mai presus de furie.

Ţine minte următorul lucru: nimic nu poate exista fără opusul său. Opusurile sunt necesare. Dacă în interior nu există un centru nemişcat, atunci nu există nici o posibilitate de mişcare. Analizează şi observă acest fapt. Dacă nu există un asemenea centru, atunci cum ai putea simţi tulburarea? Ai nevoie de o comparaţie. Pentru a compara sunt necesare două puncte.

Presupune că o persoană este bolnavă: aceasta simte boala deoarece în interiorul său există un centru absolut sănătos. De aceea şi poate compara. Spui că te doare capul. Cum se face că poţi cunoaşte această durere? Dacă erai durerea, atunci nu o puteai cunoaşte. Trebuie să fii altceva, altcineva - observatorul, martorul, cel care poate spune: "Mă doare capul."

Această durere poate fi simţită doar de ceva care nu este durerea. Febra o poţi simţi deoarece tu nu eşti febra. Este necesară o polaritate. Când eşti înfuriat şi simţi că te afli în furie. Înseamnă că în tine există un punct netulburat, un observator. Poate că nu priveşti spre acel punct sau poate că nu te vezi pe tine în acel punct, asta este cu totul altceva, dar el se află întotdeauna acolo, în puritatea sa imaculată şi originară.

În stări de dorinţă extremă, fii netulburat. Ce poţi face? Această tehnică nu îndeamnă la reprimare. Ea nu spune să reprimi furia şi să rămâi netulburat - nu! Dacă reprimi nu vei face altceva decât să creezi mai multă tulburare. Vei dubla tulburarea. Când eşti furios, închide uşile simţurilor, meditează asupra furiei, permite-i să existe. Rămâi netulburat şi nu o reprima.

Este uşor să reprimi; este uşor să exprimi. Le facem cu foarte mare uşurinţă pe ambele. Dacă situaţia ne permite, noi o exprimăm. Când eşti convins că celălalt nu te poate răni sau nu poate să răspundă, vei exprima furia. Când simţi că este periculos să te exprimi, atunci o vei reprima.

Exprimarea şi reprimarea sunt foarte uşor de făcut, observarea este dificilă. Observarea este cu totul altceva. Nu este exprimare, deoarece nu o exprimi asupra obiectului furiei. Nu este reprimată, deoarece îi permiţi să fie exprimată, dar într-un vid. Meditezi asupra ei.

Stai în faţa unei oglinzi şi exprimă-ţi furia - observ-o. Eşti singur şi poţi medita asupra ei. Fă orice vrei să faci. Dacă vrei să baţi pe cineva, atunci loveşte aerul.

Dacă vrei să ţipi, ţipă. Însă aminteşte-ţi întotdeauna de tine ca de un punct ce vede tot, toată această dramă. La un moment dat, totul va deveni o comedie de care vei râde. Acest lucru devine pentru tine o purificare. În final, te vei simţi eliberat de ea - nu numai uşurat, ci vei câştiga ceva prin ea. Te vei maturiza. Atunci vei şti că există în tine un centru complet netulburat. Acum urmăreşte să dezveleşti acest centru din ce în ce mai mult, lucru foarte uşor de realizat în stările de dorinţă.

De aceea, tantra nu este împotriva dorinţei. Ea spune să rămâi în dorinţă, dar să îţi aminteşti mereu de centrul netulburat al fiinţei tale. Chiar şi sexul poate fi folosit. Pătrunde în actul sexual, dar fii netulburat. Fii un martor; un observator atent. Orice s-ar întâmpla, se întâmplă la periferie; tu eşti doar un spectator, un privitor.

Această tehnică poate fi foarte folositoare şi prin ea poţi obţine un mare beneficiu. Însă este dificil, deoarece când eşti tulburat uiţi de tot. Poţi uita că trebuie să meditezi. Atunci încearcă astfel: nu aştepta momentul în care apare furia. Nu aştepta momentul! Închide-te în cameră şi aminteşte-ţi din trecut o experienţă în care te-ai înfuriat, în care fierbeai. Aminteşte-ţi-o şi repune-o în scenă. Acest lucru va fi mai uşor. Rejoac-o, retrăieşte-o. Nu este suficient să ţi-o aminteşti, important este să o retrăieşti. Adu-ţi aminte că cineva te-a insultat, aminteşte-ţi cuvintele sale şi felul în care ai reacţionat. Reacţionează din nou, rejoacă întreaga scenă.

Poate că nu ştii că mintea este doar un mecanism de înregistrare. Acum, oamenii de ştiinţa spun că, dacă centrii memoriei sunt atinşi de electrozi, ei încep să redea totul. De exemplu, cândva ai fost furios: incidentul este înregistrat ca pe bandă magnetică, ca şi cum în creier ar exista un magnetofon. Dacă centrul memoriei este stimulat de un electrod, el începe să redea tot ce are înregistrat. Vei avea iarăşi acelaşi sentiment. Ochii ţi se vor înroşi, corpul se va înfierbânta, întreaga scenă va fi rejucată. În momentul în care este luat electrodul, totul încetează.

Ştiinţa afirmă că mintea este un aparat de înregistrare şi că poţi reda totul. Această tehnică spune că nu trebuie doar să îţi aminteşti, ci să retrăieşti. Începe să simţi din nou experienţa şi mintea va prelua ideea. Incidentul va reapare, îl vei retrăi. Iar în retrăire, rămâi netulburat. Începe din trecut. Este mai uşor, deoarece acum nu mai este decât un act, o piesă de teatru, nu mai este o situaţie reală. Iar dacă devii capabil să o faci pe aceasta, atunci vei putea să o faci în orice situaţie reală, cu orice dorinţă.

Această repunere în scenă a unei situaţii trecute este de mare ajutor. Orice om are multe cicatrici în minte; încă mai există răni nevindecate. Dacă retrăieşti, vei fi uşurat. Dacă te poţi reîntoarce în trecut şi să continui ceva incomplet, vei fi eliberat de trecutul tău. Mintea va deveni mai proaspătă; Praful va fi curăţat. Aminteşte-ţi de ceva care în trecut a rămas în suspensie, poate că ai vrut să omori pe cineva sau să iubeşti, retrăieşte evenimentele care au rămas incomplete.

Acel lucru incomplet continuă să plutească prin minte ca un nor. El influenţează tot ce faci şi tot ce eşti. Acest nor trebuie să fie dispersat. Mergi înapoi pe firul trecutului şi reactualizează dorinţele care au rămas incomplete şi retrăieşte rănile care sunt încă nevindecate. Acestea se vor vindeca. Vei deveni din ce în ce mai întreg, iar prin asta vei avea îndemânarea de a rămâne netulburat într-o situatie tulburătoare.

În stări de dorinţă extremă, fii netulburat. Gurdjieff a folosit foarte mult această tehnică. El crea situaţii, însă pentru a putea să le creeze era nevoie de o şcoală. Nu poţi lucra singur. El avea o şcoală în Fontainbleau; ştia să creeze situaţii. De exemplu, intrai în camera unde se afla el şi mai mulţi discipoli, totul era atât de natural încât nici nu îţi puteai imagina că era doar o prefăcătorie. Era o tehnică. Cineva începea să te jignească şi deveneai neliniştit. Apoi, toţi cei de acolo amplificau prin râsete şi cuvinte jignitoare această nelinişte a ta. Iar când erai pe punctul de a exploda, Gurdjieff spune: "Aminteşte-ţi de tine! Rămâi netulburat!"

O situaţie de acest gen nu este posibilă decât cu ajutorul altora, Iar când Gurdjieff spunea: "Aminteşte-ţi de tine şi rămâi netulburat!" - atunci realizai că totul a fost doar o situaţie creată. Tulburarea însă nu poate dispărea imediat, deoarece ea are rădăcini fizice. Glandele tale au aruncat deja otravă în sânge; corpul a devenit afectat.

Furia nu poate dispare aşa de rapid. Chiar şi după ce ştii că totul a fost o farsă, că nimeni nu avea intenţia să te jignească, îţi va fi dificil să revii la normal. Furia este acolo, corpul este plin de ea - dar brusc, temperatura începe să scadă. Furia nu mai există decât în corp, la periferie. În centru începi să te răceşti şi atunci vei realiza faptul că un punct dinăuntrul tău rămâne întotdeauna netulburat. Începi să râzi. Ochii îţi sunt roşii de furie, faţa este crispată, încruntată, dar tu începi să râzi. Acum cunoşti două lucruri - un punct netulburat şi periferia care este tulburată.

Ceilalţi te pot ajuta. Familia poate deveni o şcoală. Prietenii se pot ajuta unii pe alţii. Poţi decide... întreaga familie se hotărăşte să creeze o situaţie pentru mamă sau tată. Iar când mama sau tatăl ajunge la punctul maxim, atunci toţi încep să râdă: "Rămâi complet netulburat!" Poţi să te ajuţi cu alte persoane, iar această experienţă este minunată. Odată ce cunoşti acel punct rece dintr-o situaţie fierbinte nu îl mai poţi uita şi îl poţi avea în orice situaţie.

În Occident se foloseşte o nouă tehnică terapeutică numită psihodramă şi este bazată pe metode de acest gen, similare cu cele pe care le discutăm noi. În psihodramă doar joci un rol. La început este doar un joc, dar mai devreme sau mai târziu devii implicat total. Atunci mintea începe să îţi funcţioneze, deoarece mintea şi corpul tău funcţionează în mod automatic. Ele funcţionează automatic!

Aşa că, atunci când o persoană care este implicată într-o psihodramă, care devine furioasă în acea situaţie creată, poţi crede că ea doar se preface, dar nu este aşa.

Este foarte posibil să fi devenit cu adevărat furioasă. Este posedată de dorinţă, de tulburare, de acel sentiment creat artificial.

Corpul nu ştie dacă te prefaci sau dacă este ceva cu adevărat real. Poate ai observat uneori că, doar prefacându-te că eşti furios ai devenit cu adevărat furios. Te jucai cu prietena sau cu iubita fără să te simţi deloc dinamizat erotic şi brusc îţi apare dorinţa sexuală, ea devine reală. Corpul poate fi păcălit. El nu poate şti când ceva este real şi când este doar un joc. În special cu sexul, dacă îţi imaginezi, corpul crede că este ceva real.

Sexul este unul dintre cei mai imaginativi centri ai corpului. Doar prin imaginaţie poţi avea orgasm. Poţi păcăli corpul. În vis poţi avea orgasm; nu faci dragoste cu nimeni, doar visezi şi corpul eliberează energia orgasmică. Ce se întâmplă? Cum de este corpul păcălit? El nu poate şti ce este real şi ce nu. Odată ce începi să faci ceva, el consideră acel lucru ca fiind real şi începe să se comporte ca atare.

Astfel acţionează psihodrama: nu eşti furios, doar te prefaci - dar pătrunzi imediat în furie. Este ceva minunat, deoarece tu ştii că totul este doar un joc şi că doar la periferie furia devine reală, iar tu stai în spatele ei şi o priveşti. Acum ştii că tu nu eşti tulburat, dar tulburarea există. Ea este şi totuşi nu este.

Simţirea acestor două forţe care lucrează simultan îţi dă o transcendenţă şi apoi poţi simţi asta şi în situaţii reale. Odată ce ştii cum să o simţi, o poţi face şi în situaţii reale, foloseşte această tehnică şi vei vedea că îţi va schimba întreaga viaţă. Odată ce ştii cum să rămâi netulburat, pentru tine lumea nu va mai însemna suferinţă. Apoi, nimic nu mai poate crea confuzie în tine; într-adevăr, nimic nu te mai poate răni. Pentru tine nu mai exista suferinţă şi odată ce cunoşti metoda, mai poţi face şi un alt lucru.

Gurdjieff obişnuia şi era capabil să îşi modeleze faţa în orice moment. Râdea şi glumea cu tine şi, brusc, fără nici un motiv, devenea furios. Se spune despre el că evoluase atât de mult încât dacă în dreapta şi în stânga lui stăteau două persoane fiecăruia îi arăta altceva: unul îl vedea că zâmbeşte, iar celălalt că este furios. Unul ar fi spus:“Gurdjieff este o persoană minunată.” - iar celălalt ar fi spus: “Este un om imposibil!” Unuia dintre ei îi arăta o faţă prietenoasă, iar celuilalt îi arăta un chip furios.

Odată ce te poţi îndepărta de periferie, odată ce poţi rămâne complet netulburat în orice sentiment şi în orice dorinţă, atunci te poţi juca cu furia şi cu orice fel de stări.

Această tehnică este pentru a crea înăuntrul tău sentimentul a două extreme. Acolo există doi poli opuşi. Odată ce devii conştient de această polaritate, devii pentru prima oară un stăpân al tău. Altminteri, alţii sunt cei care te conduc: tu eşti doar un sclav. Soţia, copilul, prietenii, toţi cunosc faptul că poţi fi mânuit.

Dacă altcineva te face să fii fericit sau nefericit, tu nu eşti un stăpân, ci un sclav. Altcineva are hăţurile tale. Doar printr-un simplu gest te poate face nefericit; doar printr-un mic zâmbet te poate ridica în al nouălea cer.

Eşti la mila altcuiva: celălalt îţi poate face orice doreşte, iar dacă aceasta este situaţia, atunci toate faptele tale sunt doar nişte reacţii. Doar reacţionezi. Dacă cineva te insultă şi tu te înfurii, furia ta nu este un răspuns, ci o reacţie. Dacă cineva te apreciază şi începi să zâmbeşti, aceasta este tot o reacţie.

Buddha trecea printr-un sat şi în acel moment unii dintre săteni s-au adunat şi au început să îl jignească. Buddha i-a ascultat şi apoi le-a zis: "Trebuie să ajung la timp în cutare loc. Pot să plec? Dacă aţi terminat tot ce aţi avut de spus eu pot pleca. Iar dacă mai are cineva să mai adauge ceva când mă reîntorc voi aştepta în acest loc, Atunci veţi putea să continuaţi."

Toţi ceilalţi au rămas surprinşi. Nu puteau înţelege şi au spus: "Dar noi nu îţi spunem nimic, ci doar ne batem joc de tine."

Buddha a răspuns: "Puteţi face ce doriţi, însă dacă aşteptaţi o reacţie din partea mea atunci aţi venit prea târziu. Acum zece ani dacă îmi spuneaţi asemenea vorbe aş fi reacţionat foarte violent. Dar acum am învăţat să acţionez, acum sunt stăpân pe mine; nu mă puteţi forţa să reacţionez. Va trebui să plecaţi. Nu mă puteţi tulbura; nimic nu mă mai poate tulbura, deoarece acum mi-am cunoscut centrul".

Această cunoaştere sau înrădăcinare în centru te face stăpân. Altminteri eşti doar un sclav la mai mulţi stăpâni - nu doar la unul. Eşti un sclav al întregului univers. Este şi normal să fii în bucluc. Cu atât de mulţi stăpâni care trag de tine din toate părţile tu nu eşti niciodată unit şi te vei afla mereu în suferinţă. Doar cel care este stăpân pe sine poate transcende suferinţa.

58. Acest aşa-zis univers apare ca un înşelător spectacol. Pentru a fi fericită, priveşte-l astfel.

Acest Pământ este ca o dramă, deci nu fi prea serios în privinţa sa. Seriozitatea te va băga în bucluc. Nu trebuie să fii serios. Nimic nu este grav; întreaga lume este doar o piesă de teatru.

Dacă poţi privi întreaga lume ca pe o dramă îţi vei câştiga conştiinţa originară. Praful se adună doar pentru că eşti prea serios. Această seriozitate creează probleme. Mergi într-un cinematograf şi priveşte-i pe spectatori. Nu te uita la ecran, uită de el; priveşte-i pe spectatori. Unul râde, altul plânge, altcineva se excită. Doar priveşte oamenii. Ce fac ei? Ce se întâmplă cu ei? Iar pe ecran nu este nimic altceva decât o succesiune de imagini - o succesiune de umbre şi lumini. Ecranul este gol.

Dar cum se excită ei? Imaginea nu este chiar o imagine, filmul nu este chiar un film. Ei au uitat că aceasta este doar o poveste şi au luat-o în serios. A devenit "vie"! Este "reală"! Iar acest lucru se intâmplă peste tot, nu numai într-un cinematograf. Priveşte viaţa din jurul tău. Ce este ea?

Pe această planetă au trăit mulţi oameni. În locul pe care stai au fost îngropaţi cel puţin zece oameni la fel de serioşi ca şi tine. Acum ei nu mai sunt. Unde li s-au scurs vieţile? Unde li s-au dus problemele? Ei se luptau - se înfruntau chiar şi pentru un centimetru de pământ, iar pământul este aici şi ei nu mai sunt.

Nu spun că problemele lor nu erau probleme. Erau - la fel cum sunt şi ale tale. Ei erau serioşi - aveau probleme legate de viaţă şi de moarte. Dar unde sunt problemele lor? Iar dacă într-o zi va dispărea întreaga umanitate, pământul va continua să existe, copacii vor creşte în continuare, râurile vor curge şi soarele va răsări, iar pământul nu va simţi că lipseşte nimic şi nici nu se va întreba ce s-a întâmplat cu umanitatea.

Priveşte în perspectivă: înapoi, înainte, în toate direcţiile la ce eşti tu, la ce este viaţa ta. Ea pare ca un lung vis şi tot ce consideri a fi serios acum, în momentul următor devine de prisos. Poţi să nici nu-ţi mai aduci aminte de el. Aminteşte-ţi de prima iubire, cât de serioasă era. Viaţa ta depindea de ea. Acum ai uitat-o complet. Vei uita totul. Viaţa este un flux, nimic nu rămâne. Ea este precum un film care se derulează şi în care totul se transformă în altceva. Dar tu simţi că viaţa este ceva foarte serios şi devii tulburat. Această tehnică spune: *Acest aşa-zis univers apare ca un înşelător spectacol. Pentru a fi fericit, priveşte-l astfel.*

În India, noi am numit lumea nu o creaţie a lui Dumnezeu, ci un joc, un *lila*. Acest concept de joc este minunat. Dumnezeul creştin sau evreiesc este foarte serios. Pentru că Adam nu l-a ascultat o singură dată, el a fost aruncat din Grădina Edenului - şi nu numai el, ci întreaga umanitate a fost izgonită. Adam a fost tatăl nostru şi noi suferim din cauza sa. Dumnezeu pare mult prea serios. Trebuie să îl asculţi. Iar dacă se întâmplă să nu îl asculţi te va pedepsi şi pedeapsa va dura enorm de mult timp.

Păcatul izgonirii lui Adam nu este deloc grav. Iar Adam l-a înfăptuit datorită faptului că Dumnezeu i-a spus: "Să nu te apropii de acel copac, Copacul Cunoaşterii, şi nici să nu mănânci din fructele sale." Această interzicere devine o invitaţie - este ceva psihologic. Din întreaga grădină, singurul copac atractiv a devenit Copacul Cunoaşterii, tocmai datorită interzicerii.

Orice psiholog poate spune că Dumnezeu a comis o greşeală. Dacă era bine să nu se mănânce din fructele acelui copac, atunci nu trebuia să se discute despre aceasta. Nu exista nici o posibilitate ca Adam să găsească acel copac şi acum umanitatea ar fi continuat să trăiască în Grădina Edenului. Însă acest ordin: "Nu mânca" - a creat problema: acest "nu" a creat întreaga dramă.

Adam a fost izgonit din rai pentru că nu a ascultat, iar această pedeapsă este cam îndelungată. Creştinii spun că Iisus a fost crucificat pentru a ne izbăvi - pentru ca să ne fie iertat păcatul comis de Adam.

Întregul concept creştin se bazează doar pe două persoane. Adam şi Iisus. Adam a comis păcatul şi Iisus a suferit pentru a fi iertat acest păcat. Dar se pare că Dumnezeu încă nu l-a iertat pe Adam. Iisus a fost crucificat, dar umanitatea continuă să sufere în acelaşi mod.

Chiar conceptul de Dumnezeu ca tată este grav şi serios. Conceptul indian consideră creaţia doar un joc. Există reguli, dar sunt doar nişte reguli ale jocului. Nu trebuie să fii serios faţă de ele. Nu există păcate, ci doar greşeli şi tu suferi din cauza unei greşeli şi nu pentru că Dumnezeu te pedepseşte. Tu suferi datorită regulilor pe care nu le urmezi. Dumnezeu nu te pedepseşte. Conceptul de *lila* îi conferă vieţii o culoare dramatică; ea devine doar o lungă dramă. Şi această tehnică este bazată tocmai pe acest concept. *Acest aşa-zis univers apare ca un înşelător spectacol. Pentru a fi fericit, priveşte-l astfel.*

Dacă eşti nefericit înseamnă că l-ai luat prea în serios. Şi nu căuta o cale prin care să fii fericit. Doar schimbă-ţi atitudinea. Nu poţi fi fericit dacă ai o minte serioasă. Cu o minte festivă poţi fi. Consideră această viaţă ca pe un mit ca pe o poveste. Chiar este; şi odată ce o consideri astfel, nu vei mai fi nefericit. Nefericirea apare din prea multă seriozitate. Încearcă, timp de şapte zile, să-ţi aminteşti un singur lucru: că întreaga lume este doar un spectacol - şi apoi nu vei mai fi acelaşi. Doar şapte zile! Nu o să pierzi nimic, deoarece nu ai ce pierde.

Poţi să încerci, timp de şapte zile ia totul ca pe un spectacol, ca pe o dramă. Aceste şapte zile îţi vor da multe străfulgerări a purităţii tale interioare a naturii tale de buddha. Şi odată ce ai o străfulgerare nu mai poţi fi din nou la fel. Vei fi fericit şi nici măcar nu-ţi poţi închipui ce fericire vei avea deoarece tu nu ai cunoscut încă fericirea. Ai cunoscut doar grade de nefericire: uneori erai mai nefericit, alteori mai puţin nefericit şi asta tu numeai ca fiind fericire. Tu nu ştii ce este fericirea deoarece nu o poţi cunoaşte. Când ai un concept despre lume şi îl iei ca fiind foarte serios, tu nu poţi cunoaşte ce este fericirea. Fericirea apare doar când eşti înrădăcinat în această atitudine, că lumea este doar un joc. Încearcă asta şi fă totul într-un mod foarte festiv, ca un rol - nu ca un lucru real. Dacă eşti un soţ, ai un rol de soţ; dacă eşti soţie, fă-ţi un rol de soţie. Fă ca aceasta să devină un joc. Există şi reguli, bineînţeles: orice joc are nevoie de reguli. Căsătoria este o regulă şi divorţul este o regulă, dar nu fii serios faţă de ele. Ele sunt reguli şi o regulă implică o altă regulă. Divorţul este rău deoarece căsătoria este rea: o regulă implică altă regulă! Dar nu le lua în serios şi apoi priveşte cum se schimbă imediat calitatea vieţii tale.

Du-te acasă şi poartă-te cu soţia sau copiii sau părinţii ca şi cum ai avea un rol într-un spectacol, observă-i frumuseţea. Dacă joci un rol, vei reuşi să fii eficient, fără să fii tulburat. Nu este nevoie. Îţi vei face rolul şi vei adormi după aceea.

Dar ţine minte că este un rol şi ai această atitudine în mod continuu şapte zile. Apoi fericirea îţi poate apare, iar când cunoşti ce este fericirea nu mai ai nevoie să te cufunzi în nefericire deoarece înţelegi că nefericirea era alegerea ta.

Eşti nefericit deoarece ai ales o atitudine greşită faţă de viaţă. Poţi fi fericit dacă alegi o atitudine bună. Buddha dă multă atenţie atitudinii corecte, drepte. El a făcut din asta un principiu, o bază - atitudinea corectă. Care este atitudinea corectă? Care este criteriul? Pentru mine acesta este criteriul: atitudinea care te face să fii fericit este o atitudine corectă şi nu există nici un criteriu obiectiv. Atitudinea care te face mizerabil şi nefericit este una greşită. Criteriul este subiectiv; fericirea ta este criteriul.

59. O Preaiubito, nu fi atentă nici la plăcere nici la durere, ci între acestea.

Totul este o polaritate şi mintea se mişcă de la un pol la altul, nu stă niciodată în mijloc. Ai cunoscut vreun moment în care nu erai nici fericit nici nefericit? Când nu erai nici bolnav nici sănătos? Ai cunoscut vreun moment când nu erai nici una nici alta, ci te aflai chiar în mijloc? Mintea trece imediat de la un pol la altul. Dacă eşti fericit mai devreme sau mai târziu vei trece în nefericire: fericirea va dispărea şi vei fi nefericit.

Dacă te simţi bine acum, mâine te vei simţi rău şi nu ai nici un punct de care să te agăţi. Treci imediat de la una la alta. Exact ca pendulul unui ceas vechi, treci de la stânga la dreapta, de la dreapta la stânga şi pendulul continuă să se mişte. Aici există o lege secretă: când pendulul se duce în stânga, el pare că se duce în stânga, dar de fapt acumulează energie pentru a merge spre dreapta. Când merge spre stânga, el strânge energie pentru a se duce spre dreapta; când se duce spre dreapta acumulează energie pentru a se îndrepta spre stânga. Ceea ce se vede nu este totul. Când devii fericit strângi energie pentru a fi nefericit. Deci, oricând te văd râzând, nu este departe momentul când vei plânge.

În satele indiene mamele ştiu aceasta şi când un copil râde prea mult ele spun: "Opreşte-l, că altfel va plânge." Trebuie să fie aşa. Dacă un copil este atât de fericit următorul său pas nu va fi decât în nefericire. Ele îl opresc. Altfel va fi nefericit. Dar acelaşi lucru se aplică şi invers şi asta nu este cunoscut. Când un copil plânge şi încerci să-l opreşti, tu nu numai că-i opreşti plânsul; tu îi opreşti şi pasul următor. El acum nu mai poate fi fericit. Când un copil plânge permite-i să o facă. Lasă-l să plângă astfel ca atunci când se opreşte să fi atins momentul: acum se poate îndrepta spre dreapta, poate fi fericit.

Psihanaliştii spun să nu opreşti un copil când plânge şi ţipă, să nu-l distragi. Nu încerca să-i focalizezi mintea în altă parte: nu-l mitui să se oprească. Nu face nimic. Doar stai tăcut lângă el şi lasă-l să plângă, să ţipe astfel ca să poată să fie repede fericit. Noi nu putem face nimic.

Zâmbetul este pe jumătate, lacrimile pe jumătate; totul este confuz.

Dar aceasta este legea naturală a minţii. Ea se mişca de la un pol la altul. Această tehnică este pentru a schimba această lege naturală. *O Preaiubito, nu fi atentă nici la plăcere, nici la durere, ci între acestea*. Poţi alege orice polaritate şi poţi încerca să stai între poli. Ce poţi face să fii în mijloc? Cum să fii în mijloc? Un lucru: când durerea există, ce poţi face? Când ea există tu vrei să scapi de ea. De fapt, încerci să scapi de ea. Efortul tău este făcut pentru a fugi în partea opusă - să fii fericit, să fii fără durere.

Când există fericire ce faci? Faci efortul de a rămâne cu ea astfel ca să nu mai ajungi în celălalt pol - te agăţi de ea! Când fericirea există, încerci să te agăţi de ea; când durerea există, încerci să fugi de ea. Aceasta este atitudinea obişnuită. Dacă vrei să schimbi şi să transcenzi această lege naturală, atunci când durerea apare nu încerca să fugi. Rămâi cu ea. Vei tulbura întregul mecanism. Ai o durere de cap: rămâi cu ea. Închide ochii, meditează asupra ei; rămâi cu ea. Nu face nimic. Doar fii un martor; nu încerca să fugi.

Când fericirea există şi simţi în acel moment că eşti fericit, nu te agăţa de ea. Închide ochii şi rămâi martor. Agăţarea sau scăparea sunt naturale pentru o minte acoperită de praf. Dacă vei fi martor, mai devreme sau mai târziu, vei rămâne la mijloc. Dacă rămâi martor te afli la mijloc.

Buddha şi-a denumit întreaga sa filosofie *majjihim nikai* - calea de mijloc, datorită acestei tehnici. El spune să rămâi mereu în mijloc; indiferent de polaritate rămâi în mijloc. Prin observare se rămâne în mijloc. În momentul în care pierzi observarea ori te ataşezi ori apare repulsia. Dacă îţi apare repulsia vei ajunge la cealaltă extremă; dacă apare ataşarea vei rămâne în acestă extremă, dar nu vei fi în mijloc. Fii doar un martor. Durerea de cap există: accept-o. Ea există acolo ca un fapt. Aşa cum este un copac, cum este o casă, cum este noaptea, tot aşa este şi durerea de cap. Accept-o şi închide ochii. Nu încerca să scapi de ea.

Eşti fericit: acceptă faptul. Nu te agăţa de el şi nu încerca să devii nefericit; nu încerca nimic. Dacă apare nefericirea, permite-i să vină. Rămâi doar ca un observator pe deal, doar vezi lucrurile. Dimineaţa apare, apoi seara, apoi soarele răsare şi apune, apar stelele şi luna, se lasă întunericul, apoi iarăşi răsare soarele - şi tu eşti doar un observator de pe un deal. Nu poţi face nimic. Tu doar vezi. Dimineaţa a venit; notezi faptul şi acum ştii că va veni seara, deoarece ea urmează dimineţii. Şi când seara apare, notezi faptul şi ştii că va veni dimineaţa, deoarece aceasta urmează serii.

Când durerea apare tu eşti doar un observator. Ştii că durerea a apărut şi că, mai devreme sau mai târziu, ea va dispărea şi îi va urma polul opus. Când fericirea vine tu ştii că ea nu va fi veşnică. Nefericirea este ascunsă după ea. Tu rămâi un observator. Dacă poţi urmări totul fără atracţie şi fără repulsie vei rămâne la mijloc, când pendulul se opreşte la mijloc poţi vedea pentru prima oară ce este lumea.

Dacă te agiţi nu poţi şti ce este lumea; mişcarea ta îţi generează o stare de confuzie. Când nu te mai agiţi poţi privi lumea. Pentru prima oară cunoşti ce este realitatea. Aceasta o poate cunoaşte doar o minte care nu se mişcă; cea care se mişcă nu poate cunoaşte ce este realitatea. Mintea ta este ca o cameră video: o mişti şi filmezi, cu ea, dar ce vei vedea atunci nu va fi decât ceva confuz, deoarece videocamera nu trebuie mişcată. Dacă ea se mişcă imaginile vor fi confuze.

Conştiinţa ta se mişca de la o polaritate la alta şi ceea ce cunoşti ca realitate este doar ceva confuz, un coşmar. Tu nu mai ştii ce este ce; totul este confuz, amestecat. Dacă rămâi în mijloc şi pendulul este oprit, dacă acum conştiinţa ta este focalizată, centrată, atunci poţi cunoşte ce este realitatea. Doar o minte fermă, nemişcată poate cunoaşte ce este adevărul. *O Preaiubito, nu fi atentă nici la plăcere nici la durere, ci între acestea.*

60. Obiectele şi dorinţele există în mine ca şi în alţii. Deci, acceptându-le, lasă să fie transformate.

Această tehnică poate fi de mare ajutor. Când eşti înfuriat îţi justifici întotdeauna furia, dar când altcineva se înfurie atunci începi să critici. Nebunia ta este naturală, dar a altora este doar perversiune. Orice faci este bine - chiar dacă nu a fost bine, a fost ceva necesar de făcut. Întotdeauna găseşti scuze, raţionezi totul favorabil ţie.

Acelaşi lucru îl fac şi alţii, dar atunci nu mai raţionezi nimic. Dacă ai fost furios, spui că a fost necesar pentru a ajuta pe cineva. Dacă nu ai fi fost furios, celălalt ar fi căpătat un obicei prost sau ar fi luat-o pe un drum greşit, deci a fost bine să îi dai o lecţie, o pedeapsă. Totul a fost pentru binele celuilalt. Dar când cineva se înfurie pe tine, nu mai aplici aceeaşi raţiune. Omul acela este nebun,este rău.

Noi avem nişte standarde duble - unele pentru noi şi altele pentru ceilalţi. Dar o astfel de minte va fi mereu în suferinţă. O astfel de minte nu este justă şi până când mintea ta nu este justă nu poţi avea o vedere clară a adevărului. Dar o minte justă poate părăsi acest standard dublu.

Iisus spune: "Nu face altora ce ţie nu îţi place să ţi se facă". Acesta este un standard similar tuturor. Acestă tehnică se bazează pe ideea unui unic standard: *Obiectele şi dorinţele există în mine ca şi în alţii....* Tu nu eşti excepţional, deşi fiecare crede că este excepţional. Dacă crezi că eşti excepţional atunci află că aşa gândeşte orice minte obişnuită. Cel mai extraordinar lucru este acela de a cunoaşte că eşti obişnuit, ordinar.

Cineva la întrebat pe Suzuki ceva despre maestrul acestuia: "Ce anume a fost excepţional la învăţătorul tău?" Suzuki a răspuns: "Singurul lucru pe care nu-1 voi uita niciodată este următorul: nu am mai văzut niciodată un om care să gândească despre el că este atât de ordinar, de obişnuit. El era obişnuit. Acesta este cel mai extraordinar lucru, deoarece fiecare minte obişnuită crede că este excepţională şi extraordinară."

Dar nimeni nu este extraordinar şi dacă ştii acest lucru devii extraordinar. Fiecare este ca oricine altcineva. Aceleaşi dorinţe care bântuiesc prin tine, bântuiesc prin oricine. Dar tu denumeşti dorinţa ta sexuală iubire; iubirea altora o denumeşti sex. Orice faci, îţi protejezi acţiunile. Spui că este bine, frumos. De aceea o şi faci pentru că este ceva bun, iar acelaşi lucru făcut de alţii nu este la fel. Şi asta nu se întâmplă doar la persoane; ci şi la naţiuni, la rase. De aceea, întreaga lume a devenit un balamuc.

Dacă India începe să-şi întărească armata consideri că acest lucru este pentru apărare. Fiecare guvern din lume îşi denumeşte organizarea sa militară ca fiind de apărare. Atunci cine mai atacă? Dacă toţi se apără atunci cine mai este agresorul? Dacă urmăreşti istoria nu poţi găsi pe nimeni ca fiind agresor. Bineînţeles că cel învins va fi agresorul. Cei învinşi se dovedesc întotdeauna a fi fost agresorii, deoarece ei nu pot scrie istoria. Cei victorioşi scriu istoria.

Dacă Hitler ar fi câştigat, atunci istoria ar fi arătat altfel. Atunci el ar fi fost salvatorul umanităţii şi nu agresorul. Atunci Churchill şi Roosevelt şi alţi aliaţi ar fi fost agresorii şi atunci ei ar fi fost distruşi. Dar, deoarece Hitler nu a putut câştiga el este agresorul, iar Churchill, Roosevelt, Stalin şi alţii au salvat umanitatea. Aceeaşi logică apare nu numai între persoane, ci în orice facem. Noi suntem ceva diferiţi de alţii.

Nimeni nu este diferit! O minte religioasă ştie că toţi sunt la fel şi dacă ai scuze pentru tine, atunci găseşte scuze şi pentru ceilalţi. Dacă îi critici pe alţii, critică-te şi pe tine. Nu crea două standarde. Un singur standard este necesar şi acesta îţi poate transforma în totalitate fiinţa, deoarece cu el poţi deveni just şi poţi privi pentru prima oară direct în realitate, aşa cum este ea. *Obiectele şi dorinţele exista în mine ca şi în alţii. Deci, acceptându-le, lasă să fie transformate.*

Acceptă-le şi vor fi transformate. Ce facem noi? Acceptăm că acestea există în alţii. Orice este greşit există în alţii; orice este bun există în noi. Atunci cum poţi fi tu transformat? Înseamnă că eşti deja transformat. Tu crezi că eşti deja bun şi că alţii sunt răi: lumea are nevoie de o transformare, nu tu. De aceea există întotdeauna lideri, mişcări, profeţi. Ei continuă să strige de pe acoperişuri că lumea trebuie să se schimbe, că trebuie să facem revoluţii şi noi am făcut tot felul de revoluţii şi totuşi nimic nu se schimbă.

Omul rămâne la fel şi pământul se află în aceeaşi mizerie. Doar etichetele, feţele, se schimbă, dar mizeria continuă. Nu este însă vorba de cum trebuie schimbată lumea, lumea nu este greşită; tu eşti. Întrebarea se pune cum să te schimbi tu.

“Cum să mă transform eu?” - iată o întrebare religioasă: “Cum să se transforme ceilalţi?” - aceasta este politică. Dar politicianul crede că el este în regulă: modelul care trebuie urmat de toată lumea. El este modelul, idealul şi până la el trebuie schimbat totul. Omul religios vede în el ceea ce vede şi în oricine altcineva.

Dacă vede violenţa, se întreabă imediat dacă există aceasta şi în el. Dacă vede lăcomie, se întreabă dacă oare aceeaşi lăcomie se află sau nu şi în el. Şi cu cât caută mai mult, cu atât vede mai bine că el este sursa tuturor relelor. Atunci nu se mai pune problema de a schimba lumea, ci de a se transforma pe sine. Iar transformarea începe din momentul în care accepţi un singur standard. Atunci deja te transformi.

Nu-i condamna pe alţii. Eu nu spun să te condamni pe tine - nu! Doar nu-i condamna pe alţii. Şi dacă nu-i condamni vei avea o profundă compasiune pentru ei, deoarece acolo sunt aceleaşi probleme ca şi aici. Dacă cineva comite un păcat, un păcat în ochii societăţii, începi să-l condamni negândindu-te deloc că şi tu ai în tine sămânţa comiterii acelui păcat. Dacă cineva comite o crimă, tu îl condamni, dar oare tu nu te-ai gândit niciodată să omori pe cineva? Acea sămânţă potenţială nu există mereu acolo? Omul care a comis o crimă nu era un ucigaş cu un moment înainte, dar sămânţa există. Şi ea există şi în tine. Un moment mai târziu, cine ştie? Poţi fi un ucigaş. Deci nu-l condamna pe celălalt. Mai degrabă acceptă. Apoi vei simţi o profundă compasiune pentru el, deoarece el a făcut ceva ce este capabil oricine să facă; chiar şi tu.

O minte non-condamnatorie va avea compasiune; va avea o adâncă acceptare. Acel om va şti că aşa este umanitatea şi că "aşa sunt şi eu." Atunci întreaga lume va deveni doar o reflecţie a propriului tău sine. Atunci pentru tine fiecare faţă va deveni o oglindă; te priveşti pe tine în orice chip al altui om.

Obiectele, dorinţele există în mine ca şi în alţii. Deci, acceptându-le, lasă să fie transformate. Acceptarea devine transformare. Este dificil de înţeles, deoarece noi respingem mereu şi prin asta nu putem transforma nimic. Eşti lacom, dar respingi acest fapt. Nimeni nu vrea să se gândească la el ca fiind lacom. Eşti sexual, dar respingi asta. Nimeni nu vrea să se simtă sexual. Ai furie, dar o respingi. Îţi creezi o faţadă şi încerci s-o justifici. Nu simţi niciodată că eşti furios sau că eşti chiar furia.

Însă respingerea nu transformă niciodată nimic. Ea doar suprimă şi ce este suprimat devine mai puternic. Acel lucru suprimat se duce în adâncul inconştientului tău şi începe să funcţioneze de acolo. Şi din acel întuneric de unde funcţionează, el devine mai puternic. Acum nu-l poţi accepta, deoarece nici nu eşti conştient de el. Acceptarea aduce totul la suprafaţă. Nu este nevoie de suprimare.

Tu eşti lacom, eşti sexual, furios şi poţi accepta aceste lucruri ca nişte fapte naturale fără nici o condamnare. Nu este nici o nevoie să le suprimi. Lasă-le să vină la suprafaţa minţii, pentru că de acolo ele pot fi aruncate foarte uşor. Din centrul interior ele nu pot fi aruncate. Şi când ele sunt la suprafaţă tu eşti mereu conştient de ele, dar când sunt în inconştient, nu mai poţi fi conştient de acestea. Şi o boală de care eşti conştient poate fi vindecată: cea de care nu eşti conştient nu poate fi vindecată.

Adu totul la suprafaţă. Acceptă umanitatea ta, acceptă animalitatea ta. Acceptă totul fără nici o condamnare. Este acolo, fii conştient de ea. Lăcomia este acolo; nu încerca s-o faci să pară non-lăcomie. Nu poţi. Şi dacă încerci, o vei reprima. Non-lăcomia ta va fi doar o altă formă de lăcomie şi nimic altceva. Nu încerca s-o schimbi în altceva; nu poţi face asta. Dacă vrei s-o schimbi, ce vei face? O minte lacomă poate fi atrasă doar de idealul de non-lăcomie dacă prin acesta este posibilă o lăcomie mai mare. Dacă cineva îţi spune: "Dacă îţi părăseşti toate bogăţiile vei putea întră în regatul lui Dumnezeu" - atunci poţi renunţa. A devenit posibilă o lăcomie mai mare. Acesta este un troc.

Lăcomia nu trebuie să devină non-lăcomie; lăcomia trebuie transcensă. Tu nu o poţi schimba.

Cum poate o minte violentă să devină non-violentă? Dacă te forţezi să devii non-violent, aceasta va fi o violenţă asupra ta. Nu poţi schimba ceva în altceva, ci poţi doar să fii conştient şi să accepţi. Acceptă lăcomia aşa cum este ea. Prin acceptare nu se înţelege că nu mai este nevoie să o transformi. Prin acceptare se înţelege doar că tu trebuie să accepţi naturalul aşa cum este el. Apoi pătrunde în viaţă ştiind bine că acolo există lăcomia. Fă orice, dar aminteşte-ţi că lăcomia există în tine. Această conştientizare te va transforma. Ea transformă, deoarece nu vei putea fi lacom cunoscând asta, nu vei putea fi furios în mod conştient.

Pentru furie, lăcomie, violenţă, o cerinţă de bază pentru existenţa lor este inconştienţa; aşa cum nu poţi lua în mod conştient otravă sau cum nu poţi în mod conştient să-ţi pui mâna în foc. Inconştient o poţi pune. Dacă nu ştii ce este focul, poţi băga mâna în el. Dar dacă ştii că el arde, nu poţi să-ţi pui mâna în el.

Cu cât creşte conştientizarea ta, cunoaşterea ta, cu atât mai mult lăcomia devine ca focul şi furia ca otrava. Ele devin pur şi simplu imposibile. Ele dispar fără nici o reprimare. Şi când lăcomia dispare fără ajutorul unui ideal de non-lăcomie, aceasta va avea propria sa frumuseţe. Când violenţa dispare fără idealul non-violenţei, aceasta va avea frumuseţea sa.

Altminteri, un om non-violent este foarte violent înăuntru. Violenţa este undeva ascunsă şi o poţi vedea chiar prin non-violenţa sa. El îşi va impune, va forţa conceptul de non-violenţă asupra lui şi asupra altora într-un mod foarte violent. Această violenţă va deveni subtilă. Această sutră spune că acceptarea este transformare, deoarece prin acceptare devine posibilă conştientizarea.

38. SPRE FIINŢA AUTENTICĂ

27.II.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Cum devine mintea modernă identificată cu praful experienţelor trecute?

2. Dacă cineva simte viaţa ca pe o psihodramă, atunci acesta se simte totodată şi singur. Care este atitudinea corectă faţă de viaţă?

3. Cum să creşti simultan şi în tăcere, linişte şi în joacă şi în bucurie?

4. Ai spus că acceptarea transformă, dar atunci de ce acceptarea simţurilor şi dorinţelor m-au făcut să mă simt ca un animal?

1. În ce fel mintea originară modernizată devine identificată cu praful experienţelor şi cunoaşterii trecute?

Mintea este pură şi nu poate intra în ea nici un fel de impuritate. Este imposibil. Mintea este natura-de-buddha, este finalul. Şi când spun minte, nu mă refer la mintea ta, ci la mintea unde nu există tu şi eu. Tu eşti impuritatea. Chiar în spatele tău se află mintea originară. Tu eşti praful. Deci, mai întâi urmăreşte să te analizezi ce eşti şi apoi vei fi capabil să înţelegi cum mintea devine identificată cu trecutul, cu memoriile.

Ce eşti tu? Dacă te întreb acest lucru, îmi vei putea răspunde în două moduri. Poţi da un răspuns verbal prin care îmi vei relata trecutul tău: "Numele meu este cutare. Aparţin unei anumite familii, unei anumite religii, unei anumite ţări. Sunt educat sau needucat, bogat sau sărac." Dar acestea nu sunt decât nişte experienţe trecute, nu te reprezintă. Tu ai trecut prin ele, au fost un culoar, iar trecutul se acumulează.

Acesta va fi răspunsul verbal, dar nu şi răspunsul real. Acesta va fi doar ego-ul, doar o argumentare a minţii. Chiar acum dacă îţi părăseşti trecutul - dacă uiţi de părinţi, de familie, de religie, de ţara ta, de toate aceste accidente - dacă uiţi de tot şi rămâi cu tine însuţi aici şi acum, cine eşti tu? În conştiinţă nu îţi va apărea nici un nume, nici o formă - doar o simplă conştientizare că tu eşti. Nu vei putea să spui cine eşti. Vei afirma simplu "eu sunt". În momentul în care răspunzi la întrebarea "cine", atunci începi să te îndrepţi spre trecut.

Tu eşti doar o conştiinţă, o minte pură, o oglindă inocentă.

Chiar acum, chiar în această clipă, tu eşti. Cine eşti tu? Doar o simplă conştientizare că "eu sunt". Nici chiar "eu"-l nu este necesar. Cu cât pătrunzi mai adânc cu atât vei simţi mai mult doar "sunt", doar existenţa. Această existenţă este mintea pură, dar această existenţă nu are o formă; este fără de formă *nirakar*. Această existentă nu are nume; este fără de nume – *anam*.

Va fi dificil să te prezinţi cuiva astfel. În societate, în legăturile cu alţii ai nevoie de un nume, de o formă, trecutul îţi dă o formă şi un nume. Acestea sunt folositoare. Fără ele ar fi dificil de supraveţuit. Ele sunt necesare, dar ele nu sunt *tu*; ele sunt doar nişte etichete. Datorită acestei nevoi utilitare mintea devine identificată cu numele şi forma.

Un copil este născut. El este o simplă conştiinţă, dar tu va trebui să-l strigi într-un fel şi astfel îi vei da un nume. La început, copilul va folosi propriul său nume. El nu va spune; "Mie mi-e foame", ci va spune: "Rama se simte înfometat" - Rama este numele său. El va spune: "Rama este foarte furios." Mai târziu însă el va învăţa că nu poate folosi numele în acest mod; el nu poate să se denumească pe el Rama. Rama este numele prin care este strigat de alţii. Atunci va învăţa să-l folosească pe "eu".

Mai întâi el va deveni identificat cu "Rama", numele prin care ceilalţi îl strigă; apoi se va identifica cu "eu". Este ceva utilitar. Ai nevoie de asta. Fără acest lucru supraveţuirea va fi dificilă. Datorită acestei nevoi utilitare omul devine identificat. Tu poţi depăşi această identificare şi în momentul în care începi să treci de ea şi vei descoperi conştiinţa originară. Atunci vei începe meditaţia şi poţi începe meditaţia doar când ai devenit frustrat de numele şi forma ta şi de lumea de care acestea aparţin.

Religia începe când tu devii frustrat, total frustrat, când lumea numelui şi formei devine total lipsită de sens. Este chiar aşa? În final *este* fără sens. Acest sentiment te va face să fii neliniştit. Iar această nelinişte este începutul căutării religioase. Devii neliniştit deoarece cu această etichetă nu te poţi identifica total, nu poţi deveni total identificat cu ea. Eticheta rămâne o etichetă; tu rămâi ceea ce eşti. Această etichetă te acoperă puţin, dar nu poate să devină totalitatea ta. Şi cândva vei fi sătul de această etichetă. Vrei să afli cine eşti. Şi în momentul în care întrebi sincer: "Cine sunt eu?" - eşti într-o călătorie diferită; tu transcenzi.

Această identificare este naturală. Mai există şi un alt motiv din care cauză este aşa de uşor să fii identificat. Aici ne aflăm într-o încăpere; dacă îţi spun: "Priveşte camera" - unde te vei uita? Te vei uita la pereţi. Pereţii nu sunt camera: încăperea este doar spaţiul de acolo; ea nu este zidul sau zidurile, acestea sunt doar nişte limite ale spaţiului pe care noi îl numim cameră. Dar dacă îţi spun să te uiţi la cameră tu vei privi pereţii deoarece nu poţi privi altceva.

Tu eşti doar spaţiul interior: numele şi forma ta sunt pereţii.

Ele îţi dau o limită, o definiţie, un loc definit. Tu poţi fi identificat cu această limitare: altminteri eşti zero - *shunya* - vacuitate, goliciune! nimic.

Acest nimic este acolo, acest spaţiu interior este acolo.

Priveşte astfel. Tu inspiri şi expiri. Dacă inspiri şi expiri în tăcere, în linişte şi în minte nu există nimic, nici un proces al gândirii şi stai sub un copac inspirând şi expirând ce simţi? Vei simţi că există un spaţiu exterior, un spaţiu interior. Respiraţia pătrunde în spaţiul interior, respiraţia iese în spaţiul exterior, dar unde eşti tu? Acolo nu sunt decât două spaţii. Gâtul tău este doar o uşă. Când respiraţia intră, ea forţează uşa şi pătrunde înăuntru. Când respiraţia iese, ea forţează din nou uşa şi iese. Gâtul tău nu este decât o uşă rabatabilă şi acolo sunt două spaţii - exterior şi interior. Iar dacă această uşă se rupe, atunci nu mai sunt nici măcar două spaţii - doar unul.

Va începe să-ţi fie frică dacă simţi un gol, un nimic în tine. Tu vrei ceva definit, ceva definibil. Înăuntru nu există nimic definit; spaţiul exterior este infinit şi cel interior de asemenea infinit. De aceea, Buddha a spus că nu există nimic. Tu eşti doar un spaţiu gol - infinit.

Este dificil să te simţi pe tine ca fiind acest spaţiu infinit până nu depui un efort intens în acest sens. Omul devine identificat cu limitele. Este mai uşor să te simţi ca fiind limitat. Numele tău este doar o limită, o graniţă, la fel ca şi gândurile tale.

Pentru utilitatea exterioară, pentru comoditatea ta de asemenea, tu devii identificat. Atunci, odată ce eşti identificat, acumularea începe să înainteze şi prin această acumulare simţi o satisfacere a ego-ului. Eşti identificat cu bogăţiile tale şi apoi începi să acumulezi. Ai un sentiment de creştere. Ai o casă mare, apoi una mai mare şi mai mare, şi aşa simţi că tu creşti mai mare, astfel născându-se lăcomia.

Lăcomia nu este altceva decât o expansiune, un efort de expansiune al ego-ului. Dar oricât de mare ai deveni în ego-ul tău, nu poţi deveni niciodată infinit. Dar dacă poţi privi în vacuitate, în nimicnicie, tu eşti infinit înăuntru. De aceea, ego-ul nu este niciodată satisfăcut. În final, el este frustrat. Nu poate deveni infinit: va rămâne finit.

Astfel apar mereu insatisfacţiile spirituale. Tu eşti infinit. Nimic mai puţin ca infinitul nu te va ajuta şi nimic mai puţin ca el nu te va satisface vreodată. Fiecare limită va fi finită. Ea este necesară, folositoare, dar neadevărată, nu este adevărul. Această oglindă interioară, această minte interioară este conştiinţa pură - doar conştiinţa.

Priveşte lumina, spui că încăperea este plină de lumină, dar cum vezi lumina? Nu ai văzut niciodată lumina prin ea însăşi, nu o poţi vedea; tu vezi întodeauna ceva luminat. Lumina cade pe pereţi, pe cărţi, pe alte persoane. Ea este reflectată pe aceste obiecte. Datorită faptului că poţi vedea obiectele spui că acolo este lumină. Când nu poţi vedea obiectele spui că acolo este întuneric. Nu ai văzut niciodată lumina pură în ea însăşi. Ea este văzută doar fiind reflectată pe un anumit obiect.

Conştiinţa este chiar mai pură decât lumina. Este posibilitatea cea mai pură din existenţă. Dacă devii total tăcut, toate limitele dispar şi nu vei fi capabil să spui cine eşti. Tu doar eşti, deoarece atunci nu mai este nici un obiect pe care să-l simţi în contrast cu tine. Nu poţi spune că eşti un subiect, suflet sau chiar conştiinţa. Datorită acestei purităti a conştiinţei tu te cunoşti întotdeauna pe tine prin altcineva; nu te poţi cunoaşte în mod direct. Aşa că, atunci când creezi limite sau graniţe, simţi că te cunoşti pe tine; prin bogăţiile tale simţi că te cunoşti pe tine. Ceva din jurul tău devine limita şi conştiinţa pură este reflectată înapoi.

Când Buddha a atins iluminarea a spus: "Eu nu mai sunt". Când tu atingi acea stare şi tu vei spune acelaşi lucru, deoarece cum ai mai putea fi fără o limită, o graniţă? Când Shankara a atins acea stare a afirmat: "Eu sunt totul". Ambele înseamnă acelaşi lucru. Dacă eşti totul, nu mai eşti tu. Totul sau nimic doar două posibilităţi există, dar în ambele tu nu mai eşti. Dacă eşti totul, Brahman, atunci tu nu mai eşti. Dacă tu eşti nimic, un nimic total, atunci de asemenea nu mai eşti. Din această cauză în viaţă este necesar să devii identificat. Şi este bine, deoarece până când nu devii identificat nu poti deveni neidentificat. Până când nu te identifici nu poţi deveni neidentificat! Cel puţin o dată trebuie să devii identificat.

Este astfel: dacă te-ai născut sănătos şi nu ai fost niciodată bolnav, nu vei fi niciodată conştient de sănătatea ta. Nu poţi fi, deoarece conştientizarea sănătăţii are nevoie de un fundal al bolii. Trebuie să te îmbolnăveşti pentru a şti că ai fost sănătos sau pentru a şti ce este sănătatea. Celălalt pol este necesar. Ştiinţa esoterică orientală spune că de aceea există lumea, pentru a putea experimenta faptul că eşti divin. Lumea oferă contrastul.

Mergi într-o şcoală şi vei vedea că profesorul scrie pe tablă neagră cu cretă albă. Aceasta este o polaritate. El poate scrie şi pe o tablă albă, dar va fi ceva fără sens, deoarece atunci nu se va vedea nimic pe tablă. Doar pe o tablă neagră se poate scrie cu cretă albă pentru a se vedea ce scrie. Tabla neagră este o necesitate pentru ca scrisul alb să poată deveni vizibil.

Lumea este doar o tablă neagră şi tu devii vizibil datorită ei. Aceasta este o polaritate inseparabilă şi e bine că este aşa. De aceea, în Orient noi nu am spus niciodată că lumea este ceva rău; noi o considerăm doar ca o şcoală. Ea este bună, deoarece doar în contrast îţi vei putea cunoaşte puritatea. Când vii în lume tu devii identificat. Tu intri odată cu identificarea; astfel începe lumea. Deci va trebui să te îmbolnăveşti pentru a-ţi cunoaşte sănătatea interioară.

O întrebare fundamentală în toată lumea a fost următoarea: De ce există lumea? De ce există totul? Au fost date multe răspunsuri, dar toate acestea sunt superflue. O singură atitudine pare a li plină de sens şi foarte profundă - aceea că lumea este doar o tablă neagră; fără ea nu poţi deveni conştient de conştiinţa ta interioară.

Mi-am amintit o povestioară. Un om - foarte bogat, cel mai bogat din ţară - a început să fie neliniştit, să devină frustrat. El simţea că viaţa nu are sens. Avea tot ce îşi dorea, dar toate acestea se dovedeau a fi fără rost. Doar ceva ce nu putea fi obţinut putea avea sens. El avea deci tot ce vroia - chiar toată lumea dacă îşi dorea asta - dar ce să facă acum? E1 era frustrat şi complet nesatisfăcut înlăuntrul său.

Aşa că şi-a adunat toate bunurile, aur, bijuterii, totul într-un mare sac şi a plecat într-o călătorie în care să găsească pe cineva care să-i dea ceva de valoare, o fărâmă de fericire. Atunci el şi-ar fi dat toate averile sale de-o viaţă acelui om. Astfel că a trecut de la un învăţător la altul, a tot călătorit, dar nimeni nu a fost capabil să-i dea ceea ce vroia. Şi era pregătit să ofere totul - întregul său regat.

Apoi, a ajuns într-un sat şi a întrebat de Mulla Nasruddin care era fachirul acelui loc. Cineva din sat i-a spus: "Mulla Nasruddin stă chiar în afara oraşului şi meditează sub un copac. Du-te acolo şi dacă el nu-ţi poate da o fărâmă de fericire, atunci uită de tot ce cauţi. Atunci te poţi duce peste tot în lume, dar nu o vei obţine. Dacă el nu poate să-ţi ofere fericirea, atunci nu mai este nici o posibilitate pentru tine să o obţii.

Aşa că omul nostru a devenit foarte entuziasmat de ceea ce auzise. S-a dus la Nasruddin. Soarele apunea. El i-a spus: "Iată pentru ce am venit: toate averea mea se află în acest sac şi ţi-o pot da ţie dacă îmi poţi oferi o strălufgerare a fericirii".

Mulla Nasruddin a ascultat. Seara se lasă şi se întuneca. Fără să-i răspundă, Nasruddin i-a înşfăcat sacul şi a fugit. Bineînţeles că bogatul a fugit după el ţipând şi plângând. Străzile satului îi erau bine cunoscute lui Nasruddin; omului bogat nu-i era cunoscut satul şi astfel nu l-a mai putut găsi. Oameni din tot satul au început să se strângă, să meargă după ei. Nasruddin fugea şi fugea. Bogatul aproape că înnebunise şi spunea plângând: "Am fost furat de toate bogăţiile vieţii mele. Sunt sărac! Am devenit un cerşetor!" Plângea, se tânguia.

Apoi Nasruddin a ajuns din nou lângă copacul sub care obişnuia să mediteze, a pus sacul în faţa copacului şi s-a ascuns în spatele copacului. Bogătaşul a venit acolo şi când a văzut sacul a căzut pe el şi a început să plângă de bucurie. Nasruddin privindu-1 de după copac i-a spus: "Acum eşti fericit, omule? Ai vrut o fărâmă de fericire?" A răspuns: "Sunt la fel de fericit cum poate fi oricine după pământ".

Ce s-a întâmplat? Pentru a avea un vârf este nevoie de o vale. Pentru a simţi fericirea este nevoie de nefericire. Pentru a cunoaşte divinul este nevoie de lume. Lumea este doar o vale. Omul era la fel, sacul era acelaşi. Nimic nou nu s-a întâmplat, dar acum el a spus că este fericit - la fel cum poate fi oricine pe pământ - şi chiar cu câteva momente înainte era suferind.

Nimic nu s-a schimbat. Omul era la fel, sacul era la fel, copacul era la fel. Nimic nu s-a schimbat, dar acum omul era fericit, dansa de fericire.

Contrastul s-a întâmplat. Conştiinţa devine identificată, deoarece lumea există prin identificare şi prin lume te poţi recâştiga pe tine însuţi.

Când Buddha s-a realizat a fost întrebat: "Ce ai atins?" A răspuns: "Nimic. Dimpotrivă, am pierdut mult. Nu am atins nimic, deoarece acum ştiu că orice am atins a fost întotdeauna acolo; era natura mea. Nu mi-a fost niciodată luată, aşa că nu am atins nimic. Am atins ceea ce era deja acolo ce era deja atinsă. Mi-am pierdut doar ignoranţa."

Identificarea este ignoranţă. Ea este o parte din acest mare joc - *lila*, jocul cosmic - şi tu trebuie să te pierzi pe tine pentru a te găsi din nou. Această pierdere de sine este doar o cale şi singura prin care te poţi regăsi. Dacă te-ai pierdut, te poţi regăsi. Dacă nu te-ai pierdut destul, va trebui să te mai pierzi. Şi nimic nu poate fi făcut înainte; înainte de această pierdere nu este posibil nici un ajutor. Până nu eşti complet pierdut în vale, în întuneric, în lume, în samsara, nimic nu poate fi făcut. Pierde astfel ca să poţi câştiga. Pare paradoxal, dar aşa este lumea, acesta este procesul.

2. Dacă cineva începe să simtă faptul că viaţa este o psihodramă, atunci acesta se va simţi singur şi detaşat. Astfel intensitatea, sinceritatea, profunzimea trăirii este pierdută. Te rog, spune ce se poate face în acesta situaţie. Care este atunci atitudinea corectă pe care trebuie să o avem faţă de viaţă?

Dacă cineva începe să simtă "că viaţa este o psihodramă, atunci acela se va simţi detaşat şi singur..." Atunci simte asta! De ce să creezi o problemă. Dacă te simţi detaşat şi singur, atunci simte-te aşa! Dar noi continuăm să ne creăm probleme. Orice se întâmplă noi vom crea probleme. Simte-te singur şi detaşat şi dacă poţi fi liniştit, împăcat cu singurătatea ta, aceasta dispare. Dacă însă începi să faci ceva cu ea pentru a o transcende, ea nu va dispărea niciodată; va rămâne acolo. O tendinţă nouă în psihologie şi psihanaliză spune că orice poate dispărea dacă rămâi cu acel lucru fără a crea vreo problemă - iar aceasta este una din cele mai vechi învăţături din tantra.

În Japonia, în ultimii 10-12 ani, s-a folosit o mică tehnică psihoterapeutică. Psihanaliştii şi psihiatrii din Occident au studiat-o şi ei. Este o minunată terapie zen. Dacă cineva devine nevrotic sau are vreo psihoză, acel om este pus într-o cameră şi i se spune: "Rămâi cu tine însuţi, oricum eşti. Nevrotic? E bine! atunci fii nevrotic şi trăieşte cu asta!" Iar doctorii nu intervin. I se asigură hrana şi tot ce are nevoie, i se dă atenţie, dar nu se intervine. El trebuie să trăiască cu el însuşi şi până în zece zile începe să se transforme. Psihanaliza occidentală poate lucra ani de zile asupra unui astfel de caz şi nimic nu se schimbă. Ce se întâmplă prin această tehnică? Nu există nici o intervenţie din afară. Există doar o acceptare a faptului că: "OK eşti nevrotic. Nimic nu poate fi făcut."

Zen spune că este în regulă dacă un copac este mic şi altul este mare: unul este mic şi altul mare şi nu se poate face nimic. Odată ce accepţi un lucru, deja îl transcenzi.

Unul dintre cei mai originali psihiatri din Anglia, R.D. Laing, a propus următorul lucru: dacă putem lăsa un nebun cu el însuşi, doar să-i arătăm o atenţie iubitoare, să-i îndeplinim toate nevoile, dar să nu intervenim, atunci el îşi va depăşi nebunia în trei-patru săptămâni. El spune că nici o nebunie nu poate dura mai mult de zece zile dacă nu se intervine în ea. Dacă intervii, atunci prelungeşti procesul.

Ce se întâmplă atunci când nu intervii faţă de nimic? Te simţi singur, simte-te singur: aşa eşti tu. Dar tu atunci începi să faci ceva şi astfel eşti divizat. Atunci o parte din tine simte singurătatea, iar altă parte încearcă s-o schimbe. Este absurd. Este ca şi cum te-ai trage în sus singur de şireturile de la pantofi. Absurd! Eşti singur, deci ce poţi face? Nimeni nu poate face nimic. Eşti singur, deci fii singur. Aceasta este soarta ta; aşa eşti tu. Ce se va întâmpla dacă accepţi? Dacă o accepţi, tu vei deveni unul, fragmentele vor dispărea, vei fi întreg - nedivizat.

Dacă eşti deprimat, fii deprimat; nu face nimic. Şi ce ai putea face? Orice faci va fi făcut într-o stare de deprimare, deci aceasta va crea mai multă confuzie. Te poţi ruga lui Dumnezeu, dar te vei ruga într-un mod atât de deprimat încât prin rugăciunile tale îl vei face întrista şi pe Dumnezeu. Nu face o astfel de greşeală. Rugăciunea ta va fi o rugăciune deprimantă.

Poţi medita, dar ce vei face? Deprimarea va exista acolo. Deoarece eşti deprimat, orice faci, oricărei acţiuni îi va urma deprimarea. Şi pentru că nu reuşeşti, acolo va fi creată mai multă confuzie, mai multă frustrare. Şi când nu poţi reuşi te vei simţi mai deprimat, iar asta va continua la infinit. Este mai bine să rămâi cu prima deprimare decât să creezi un al doilea cerc şi apoi un al treilea. Rămâi cu prima; originalul este minunat. Al doilea lucru va fi fals, iar al treilea va fi un ecou îndepărtat. Nu crea aceste lucruri. Primul este minunat. Tu eşti deprimat, aşa îţi apare ţie existenţa în acest moment.

Eşti deprimat, deci rămâi cu ea. Aşteaptă şi priveşte. Nu poţi fi deprimat mult timp, deoarece în această lume nimic nu este permanent. Această lume este ca un flux. Această lume nu îşi va schimba legea ei fundamentală pentru tine, astfel ca tu să rămâi veşnic deprimat. Nimic nu există în mod permanent; totul se mişcă şi se schimbă. Existenţa este un râu; el nu se poate opri pentru tine, doar pentru tine, astfel ca tu să rămâi veşnic deprimat. Existenţa se mişcă, deja s-a mişcat. Dacă îţi priveşti propria deprimare, vei simţi cum deprimarea ta nu mai este la fel în următorul moment: este diferită, s-a schimbat, se schimbă. Doar priveşte-o, rămâi cu ea şi nu face nimic. Astfel apare transformarea prin non-acţiune. Asta este ceea ce se înţelege prin "efort fără-de-efort".

Simte deprimarea, gust-o profund, trăieşte-o. Este soarta ta.

Apoi, brusc vei simţi că a dispărut deoarece omul care îşi poate accepta chiar şi deprimarea nu poate fi deprimat. O minte ce poate accepta chiar şi deprimarea nu poate rămâne deprimată! Deprimarea are nevoie de o minte ce nu o acceptă: "Asta nu este bine, nu este bine deloc; nu ar trebui să fie aşa; nu, nu trebuie sa apară aşa ceva." Totul este respins – neacceptat. Pentru o astfel de minte "nu-ul" este fundamental. Chiar şi fericirea va fi respinsă de o astfel de minte. O asemenea minte va găsi chiar şi în fericire ce să respingă.

Chiar zilele trecute a venit cineva şi mi-a spus: "Meditaţia este profundă şi mă simt foarte fericit, dar sunt suspicios. Această fericire trebuie să fie iluzorie, deoarece înainte nu am simţit-o. Trebuie să fie o amăgire; am atâtea îndoieli. Acum, te rog, clarifică-mi îndoiala: Dacă unei minţi ce a respins totul mereu îi apare fericirea, aceasta va găsi ceva îndoielnic în ea. Va simţi că ceva nu este în regulă. El este fericit, dar va simţi că ceva nu este în regulă. Nu este posibil ca doar după câteva zile de meditaţie să apară aşa ceva."

O minte ce nu acceptă, nu va accepta nici fericirea, însă dacă îţi poţi accepta singurătatea, tristeţea, deprimarea, atunci tu deja le transcenzi. Acceptarea este transcendere. Tu i-ai luat baza, chiar fundaţia acesteia şi atunci deprimarea nu mai poate exista.

Încearcă următorul lucru: oricare ar fi starea minţii tale, accept-o şi aşteaptă până când starea se schimbă singură. Nu tu eşti cel care o schimbi; tu poţi simţi fericirea care apare atunci. Ştii că eşti doar ca un răsărit sau un apus de soare. Apoi el va răsări din nou şi va reapărea, într-un ciclu continuu. Nu trebuie să faci nimic pentru asta. Dacă îţi poţi simţi stările minţii, cum se schimbă, atunci poţi rămâne detaşat, poţi sta departe de minte, ca şi cum, aceasta ar pleca undeva departe. Soarele răsare, apune; deprimarea vine, fericirea vine şi pleacă - dar tu nu te afli în ea. Ea singură apare şi dispare: stările apar şi dispar.

Întrebarea sună astfel: "Dacă cineva începe să simtă viaţa ca pe o psihodramă, atunci acela se va simţi singur şi detaşat." Atunci simte asta! "Astfel, intensitatea, sinceritatea şi profunzimea trăirii este pierdută." Las-o să se piardă, deoarece acea sinceritate care poate fi pierdută nu este o sinceritate reală. Era ceva fals şi este mai bine ca falsul să dispară. Cum ar putea o profunzime reală să se piardă? Chiar definiţia de "profunzime reală arată că ea nu se poate pierde, orice ai face. Dacă poţi tulbura un buddha, atunci el nu este un buddha. Orice ai face, el rămâne netulburat. Natura de buddha este chiar această netulburare necondiţionată. Realul nu se poate pierde. Realul este întotdeauna condiţionat.

Dacă te iubesc şi îţi spun: "Să nu te enervezi niciodată, pentru că altminteri vei pierde iubirea mea" - atunci cu cât această iubire se pierde mai repede cu atât mai bine. Dacă iubirea este reală, atunci orice ai face nu contează - iubirea va rămâne. Şi doar atunci are valoare.

Deci, dacă doar prin privirea lumii ca fiind o psihodramă, profunzimea trăirii tale se pierde, atunci înseamnă că aceasta nu avea nici o valoare. Era falsă. De ce este pierdută? Deoarece era doar un act din dramă şi tu credeai că era reală şi de aceea o simţeai ca fiind profundă. Acum însă ştii că a fost doar o dramă. Dacă sinceritatea este pierdută, atunci aceasta era falsă. Tu credeai că este reală, dar nu era. Doar privind viaţa ca pe o dramă, această intensitate şi sinceritate dispare.

Este ca şi cum vezi într-o cameră o funie întunecată despre care credeai că este un şarpe. Acum intri în cameră cu o lampă şi vezi că şarpele a dispărut, acolo rămânând doar funia. Dacă şarpele este pierdut doar prin aducerea luminii, înseamnă că acesta nu a existat niciodată acolo.

Dacă priveşti viaţa ca pe o dramă, ceea ce este fals va disparea şi ceea ce este real va continua, va apărea în tine pentru prima dată. Aşteaptă! Lasă falsul să se piardă şi aşteaptă! Va apărea un interval, o pauză, înainte de apariţia realului. Acel hiatus va apărea cu siguranţă. Când umbrele false vor dispărea complet şi ochii nu îţi vor fi umpluţi de ele, fiind detaşaţi de acestea atunci vei fi capabil să priveşti realul ce exista acolo dintotdeauna. Dar trebuie să aştepţi.

Mai întrebi: " Te rog, spune ce este de făcut în această situaţie." Nimic! Chiar te rog să nu faci nimic. Ai creat această dezordine tocmai datorită prea multor acţiuni. Fiecare om este un întreprinzător şi este atât de bun încât a făcut ca totul din jurul său să fie confuz. Fii un non-întreprinzător; acest lucru va însemna compasiune faţă de tine. Fii compătimitor. Nu face nimic; cu o minte falsă, confuză, totul devine mai confuz. Cu o asemenea minte este mai bine să aştepţi şi să nu faci nimic, astfel ca să dispară confuzia. În cele din urmă va dispărea; nimic nu este permanent în această lume. Ai nevoie doar de răbdare. Nu fii grăbit.

O să-ţi spun o povestioară. Buddha trecea printr-o pădure. Era o amiază foarte călduroasă, i s-a facut sete şi i-a spus lui Ananda: "Întoarce-te. Mai înainte am trecut peste un pârâu. Du-te şi adu-mi nişte apă."

Ananda s-a dus la pârâu, dar atunci tocmai treceau prin el nişte căruţe care au tulburat apa. Ananda s-a gândit: "Acum o să mă întorc." Când a ajuns lângă Buddha i-a spus: "Apa a devenit foarte murdară şi nu mai poate fi băută. Aşa că lasă-mă să merg mai înainte la alt pârâu şi îţi aduc nişte apă de acolo."

Buddha i-a răspuns: "Nu! Du-te înapoi la acelaşi pârâu." Ananda trebuia să facă ce îi spunea Buddha, dar nu l-a ascultat decât cu jumătate de inimă, deoarece ştia că apa de acolo era tulbure şi nu era bună de băut. Simtea că pierde timpul fără rost şi se simţea şi el foarte însetat, dar trebuia să îl asculte pe Buddha.

A revenit de la pârâu şi i-a spus: "De ce insişti? Apa aceea nu poate fi băută."

Buddha i-a răspuns: “Du-te din nou.”

A treia oară, când a ajuns acolo, apa era foarte limpede. Ananda a început să radă. Venea râzând şi dansând. S-a aplecat la picioarele lui Buddha şi i-a spus: “Căile tale de învăţare sunt miraculoase. Mi-ai dat o mare lecţie - este nevoie de răbdare şi nimic nu este permanent.”

Aceasta este învăţătura fundamentală a lui Buddha: nimic nu este permanent. Totul este curgător - deci de ce să ne facem griji? Întoarce-te înapoi la acelaşi pârâu. Acum totul trebuie să fie curat şi limpede. Nimic nu rămâne la fel. Doar ai răbdare: du-te din nou şi din nou. După câteva momente, noroiul se va fi aşezat şi apa va fi bună de băut.

Ananda i-a mai spus lui Buddha, când se întorcea a doua oară: “Tu insişti să mă duc, dar pot face eu ceva ca să limpezesc apa?”

Buddha i-a răspuns: “Te rog, nu face nimic; alminteri o vei tulbura. Şi nu intra în curent. Doar stai pe mal. Dacă vei intra, nu vei face altceva decât să o tulburi mai mult. Curentul curge de la sine. Permitei să curgă!”

Nimic nu este permanent; viaţa este un flux. Heraclit a spus că nu se poate păşi de două ori în acelaşi râu - totul se schimbă. Şi nu numai râul a curs, chiar şi tu ai curs. Şi tu eşti altul - curgi în permanenţă precum un râu.

Observă această impermanenţă în orice lucru. Nu te grăbi; nu încerca să faci nimic. Doar aşteaptă! Aşteaptă într-o totală non-acţiune. Iar dacă poţi aştepta, transformarea va apărea. Chiar această aşteptare este o transformare.

3. Practica observării mă face mai tăcut, mai liniştit, mai calm, dar atunci prietenii din jur spun că am devenit serios. Şi se pare că este adevărat. Te rog, explică cum se poate creşte simultan şi în tăcere, în linişte, şi în festivitate, în joacă.

Dacă ai devenit cu adevărat tăcut, nu vei da atenţie la ce spun alţii. Dacă opinia altora este mai importantă sau încă mai este importantă, atunci tu nu eşti tăcut. Da, tu chiar aştepţi de la alţii să spună ceva, să aprobe faptul că ai devenit tăcut. Tăcerea are nevoie de aprobarea ta? Ai nevoie de ei pentru a-ţi certifica ceva? Dacă da, atunci nu ai devenit tăcut.

Opiniile altora sunt importante doar pentru că nu cunoşti nimic. Opinia nu este niciodată cunoaştere. Tu continui să strângi opiniile altora deoarece nu ştii ce eşti, cine eşti, ce se întâmplă cu tine. Trebuie să îi întrebi pe alţii: “Ce se întâmplă cu mine?” Însă chiar trebuie să îi întrebi pe alţii? Dacă eşti cu adevărat tăcut, calm, liniştit, atunci acolo nu există prieteni şi nici o opinie nu mai este importantă. Atunci poţi râde. Lasă-i să spună ce vor.

Dar tu devii afectat. Orice ar spune ceilalţi, asta va pătrunde adânc în tine; devii tulburat. Tăcerea ta este falsă, forţată, cultivată. Ea nu este o curgere spontană în interiorul tău. Poate că te-ai forţat să devii tăcut, dar înăuntru încă mai fierbi. Atunci tăcerea nu se află decât la suprafaţă. Dacă cineva îţi spune că nu eşti tăcut sau dacă îţi spune că tăcerea ta este falsă imediat devii tulburat şi tăcerea dispare.

Tăcerea s-a evaporat, tocmai de aceea întrebi: “Se pare că este adevărat ce spun ceilalţi.” Tu ai devenit serios. Şi ce este greşit în a fi serios? Dacă eşti născut să fii serios, vei fi astfel. Nu poţi să îţi impui festivitatea; altfel festivitatea ta va fi serioasă şi vei distruge întregul joc. Există jucători serioşi. Ei sunt atât de serioşi în joaca lor încât acel joc inocent le creează mai multă anxietate decât aveau.

Am citit o carte despre memoriile unui mare industriaş care era foarte îngrijorat de problemele de zi-cu-zi. Cineva i-a spus să joace golf: “Încearcă să te destinzi jucând golf. Îţi va reduce anxietatea.” A început să joace golf, dar era acelaşi om. A devenit atât de entuziasmat de golful său încât nu mai dormea nici noaptea. Industria era deja o povară, iar acum a apărut a doua povară - golful - şi chiar mai grea. A jucat golf, dar avea aceeaşi minte serioasă.

Dacă eşti serios, eşti serios. Nu poate fi făcut nimic în legătură cu asta. Fii serios şi rămâi astfel. Atunci deja ai început să fii festiv; atunci te joci cu seriozitatea ta. O iei ca pe o joacă: “Bine. Dumnezeu mi-a dat rolul acesta, aşa că voi fi un om serios şi-mi voi juca seriozitatea.” Atunci ea va dispărea în adâncuri. Mă înţelegi?

Poţi crea seriozitate din joaca ta sau poţi crea joacă din seriozitate. Dacă eşti un om serios, trist, atunci spune tuturor: “Sunt născut să fiu serios şi voi rămâne aşa” - şi nu fi serios în asta. Doar fii! Doar fii şi apoi vei putea râde de ea şi va dispărea. Şi nici nu vei fi simţi când a dispărut.

Nu da atenţie la ce spun alţii. Asta este o boală. Ei te vor înnebuni. Cine sunt aceşti alţii şi de ce eşti atât de mult ataşat de ei? Aceştia te înnebunesc pe tine şi tu pe ei, deoarece şi tu eşti un altul pentru ei. De ce dai atât de multă atenţie la ceea ce spun alţii? Dă atenţie experienţelor tale şi rămâi sincer cu ele. Dacă te simţi bine în a fi serios, atunci este Ok! Dacă simţi că ai devenit calm, liniştit şi tăcut, prin practica de observare, atunci de ce să devii tulburat de ce spun alţii?

Dar noi nu suntem încrezători în noi înşine şi trebuie să adunăm opiniile altora. Noi acţionăm ca într-o campanie politică : “Cine crede că am devenit un buddha, îl rog să semneze aici.” Când aduni mai multe semnături, atunci vei crede şi tu că ai devenit un buddha. Nu aceasta este calea de a deveni iluminat.

Întrebarea mai sună: “Şi te rog explică cum se poate creşte simultan şi în tăcere şi în festivitate.” Se creşte! Până acum nu a existat nici un caz care să fie altfel. Poţi creşte simultan în ambele, dar dacă tăcerea, liniştea ta este falsă, atunci apar problemele. Toţi cei care au cunoscut tăcerea au fost întotdeauna festivi, non-serioşi. Ei puteau râde şi o puteau face nu numai de alţii, ci chiar şi de ei înşişi.

Bodhidharma a ajuns din India în China în urmă cu 400 de ani. Mergea cu un pantof pe cap şi unul în picior.

Împăratul Chinei, Wu, venise să îl întâmpine, dar când l-a văzut a început să se neliniştească. Existau multe zvonuri despre el, însă era considerat un om iluminat. Toţi auziseră că el se comporta ciudat. Curtenii au început şi ei să se neliniştească. Ce fel de om era acest Bodhidharma? Şi pe împărat l-a bufnit râsul.

Nu se cuvenea să spună ceva în faţa altora, dar când au rămas singuri, împăratul l-a întrebat: "Te rog. spune-mi de ce te prosteşti? De ce porţi un pantof pe cap?"

Bodhidharma a râs şi a răspuns: "Deoarece eu pot să râd de mine şi este bine să îţi arăt care este realitatea mea. Eu aşa sunt şi nu dau mai multă importanţă capului decât picioarelor; pentru mine, ambele sunt la fel. Superiorul şi inferiorul au dispărut. Şi mai mult, vreau să-ţi spun că nu dau atenţie şi importanţă la ceea ce spun alţii despre mine. Asta este bine. Din primul moment în care am venit am vrut să ştii ce fel de om sunt."

Acest Bodhidharma era un giuvaer rar; foarte puţini s-au putut compara cu el. Ce arăta el? Doar faptul că pe această cărare a spiritualităţii trebuie să mergi singur, individual. Societatea devine irelevantă.

Un renumit jurnalist venise să îi ia un interviu lui Gurdjieff. Discipolii lui Gurdjieff erau foarte entuziasmaţi, deoarece interviul urma să fie publicat, împreună cu o poză de-a sa, într-un mare ziar. Erau foarte preocupaţi de acest interviu şi toţi îi dădeau foarte mare atenţie acelui jurnalist. Chiar uitaseră de maestru. A început interviul, dar mai bine spus nu a început niciodată. Jurnalistul a început să îi pună câteva întrebări, dar Gurdjieff a spus: "Aşteaptă un minut."

Lângă ei stătea o femeie, iar Gurdjieff a întrebat-o: "Ce zi este astăzi?"

"Duminică" - a răspuns femeia.

"Cum este posibil? Chiar cu o zi mai înainte a fost sâmbătă, deci cum poate să fie astăzi duminică? Ieri mi-ai spus că este sâmbătă. Deci cum este posibil ca după sâmbătă să fie duminică?"

Jurnalistul s-a ridicat şi a plecat spunând: "Mai bine plec. Omul ăsta pare nebun."

Discipolilor nu le venea să creadă, însă Gurdjieff a început să râdă.

Ceea ce spun alţii nu este deloc relevant. Fii autentic cu ceea ce simţi, fii autentic! Dacă îţi apare adevărata tăcere, vei fi capabil să râzi.

Se spune că Dogen, un maestru zen, după ce s-a iluminat a fost întrebat de multe ori: "Ce ai făcut după aceasta?"

A răspuns: "Mi-am făcut o ceaşcă cu ceai." Ce se poate face după? Totul este terminat. Iar Dogen era serios în festivitatea sa, era festiv în seriozitatea sa. Într-adevăr, ce rămâne?

Nu da multă atenţie la ceea ce spun alţii şi ţine minte un singur lucru: nu forţa şi nu cultiva liniştea. O linişte forţată sau impusă va fi serioasă, gravă, bolnavă, tensionată. Însă cum îţi poate apare o linişte reală? Încearcă să înţelegi următorul lucru: eşti tensionat, nefericit, deprimat, supărat, lacom,

violent. Există o mie de boli. Şi nu poţi fi liniştit. Aceste boli le ai în tine. Poţi încerca să practici Meditaţia Transcendentală sau poţi o repeta o mantră în mod mecanic. Dar acestea nu îţi vor schimba nici violenţa şi nici lăcomia. Nu vor genera nici o transformare profundă. Mantra nu va fidecât un calmant. La periferie te vei simţi mai tăcut. Este doar un tranchilizant, un sunet calmant. Când repeţi în continuu în mod mecanic o mantra, începi să adormi. Orice repetare continuă a unui sunet creează plictiseală şi somnolenţă. Te simţi relaxat, dar această relaxare nu există decât la suprafaţă. În interior rămâi acelaşi.

Dacă practici meditaţia transcendentală în fiecare zi, după un timp vei ajunge să simţi o anumită linişte - însă bolile tale nu s-au schimbat deloc, structura personalităţii tale rămâne aceeaşi. Este doar ceva de suprafaţă. Poţi înceta această practică şi vei observa că vechile boli încep să reapară.

Acest lucru se întâmplă pretutindeni. Oamenii trec de la un maestru la altul. Practică tot felul de metode şi când se opresc văd că sunt aceiaşi oameni. Asemenea stări sunt cultivate, sunt tăceri impuse. Dacă vei avea o practică superficială, aceste tehnici rămân cu tine atât timp cât le practici, iar după ce renunţi nu vei rămâne cu mai nimic. O tăcere reală nu apare doar prin folosirea unei tehnici superficiale, ci prin conştientizarea a tot ce eşti - şi nu doar prin conştientizare, ci şi cu rămânerea faptului a ce eşti.

Rămâi cu faptul. Acest lucru este foarte dificil, deoarece mintea doreşte în permanenţă schimbarea. Cum să schimbi violenţa, deprimarea, nefericirea? Mintea caută schimbarea pentru a crea în viitor o imagine mai bună, un ideal mai înalt. Şi din această cauză, omul caută metode după metode.

Rămâi cu faptul şi nu încerca să îl schimbi. Practică acest lucru un an de zile. Fixează-ţi odată şi spune-ţi: "Din acest moment, timp de un an de zile, nu voi mai gândi în termeni de schimbare. Voi rămâne cu ceea ce sunt; voi fi doar atent şi conştient." Eu nu spun să nu faci nimic, ci singurul efort pe care să îl depui să fie doar acea atenţie. Trebuie să fii atent, alert, fără să gândeşti în termeni de schimbare, rămâi cu ceea ce eşti - bun, rău, oricum ai fi. Un an întreg încearcă să nu ai nici o atitudine de schimbare, doar fii alert şi brusc, într-o zi, vei vedea că nu mai eşti acelaşi. Atenţia va transforma totul.

În zen, această practică - de a sta şi a nu face nimic - este numită *zazen*. Orice se întâmplă, se întâmplă; tu doar stai. Zazen înseamnă să stai fără să faci nimic. În mănăstirile zen, călugării stau ani de zile fără să facă nimic. Poţi crede că meditează. Dar nu este aşa! Doar sunt atenţi. Când corpul îi devine obosit, acela este atent: corpul este obosit. Nu face nimic să îl oprească. Gândurile apar precum norii pe cer, dar ei ştiu că norii nu pot distruge cerul.

Gândurile se mişcă pe cerul conştiinţei: doar apar şi dispar. Nimeni nu le opreşte sau nu le forţează, nimeni nu acţionează asupra lor. Călugării sunt doar atenţi la faptul că gândurile se mişcă.

Uneori, apare un nor al deprimării: totul devine umbrit. Alteori, apare strălucirea fericirii; totul începe să danseze ca şi cum s-au deschis toate florile conştiinţei. Dar ei nu sunt tulburaţi nici de una nici de alta, nici de nori şi nici de vremea însorită. Doar aşteaptă şi observă mişcarea lucrurilor. Ei stau pe un banc de nisip şi observă cum curge totul. Ei nu încearcă să schimbe nimic.

Când apare un gând rău, ei nu spun: "uite un gând rău" - pentru că atunci când afirmi aşa ceva, deja ai creat o stare de vinovăţie. În momentul în care categoriseşti, deja l-ai împins mai departe, deja l-ai condamnat. Doar văd lucrurile aşa cum sunt, fără să le categorisească, să le evalueze sau să le justifice. Doar simpla observaţie există.

Uneori, uită să mai observe, dar nici atunci nu devin tulburaţi. Ei ştiu că: "Bineînţeles că aceasta este aşa" - că: "Am uitat să observ; acum însă îmi amintesc şi voi fi din nou un martor." Ei nu creează nici un fel de probleme. Ei trăiesc ceea ce este. Anii vin şi trec şi ei continuă să stea şi să observe totul aşa cum este.

Apoi, într-o bună zi totul dispare. Exact ca în vis, totul dispare şi eşti treaz. Această trezire nu este ceva practicat; nu este cultivată sau impusă. Această trezire este chiar natura ta fundamentală. Ea a erupt pentru că ai putut aştepta răbdător şi ai putut privi totul fără să creezi vreo problemă. Ţine minte un lucru fundamental: nu crea probleme. Nu crea probleme!

O femeie care a fost aici în urmă cu două-trei zile m-a întrebat: "Am o minte foarte sexuală. Ce pot face?" Altcineva m-a întrebat: "Mă simt inferior; sufăr de un complex de inferioritate. Ce să fac?" I-am spus: "Dacă te simţi inferior, atunci simte-te inferior; simte bine acest lucru. Ce să faci? Nu este nimic de făcut. Altcineva se poate simţi sexual, atunci trebuie să se simtă sexual. Cunoaşte bine faptul că eşti sexual." Dar în momentul când îi spui aşa ceva cuiva, acest lucru devine un şoc. Oamenii vin pentru tehnici care să-i transforme.

Nimeni nu se acceptă pe sine; tu eşti un inamic faţă de tine însuţi. Nu te-ai iubit niciodată pe tine; nu ai fost niciodată liniştit şi împăcat cu tine însuţi. Iar acest lucru este ceva surprinzător: aştepţi să te iubească toţi, dar tu nu poţi să te iubeşti pe tine. Eşti împotriva ta, ai dori să te dizolvi şi să creezi un altul. Dacă ţi s-ar fi permis, ai fi creat un alt om. Şi nu ai fi fost satisfăcut nici cu acesta, deoarece tot tu erai cel care ar fi existat în spatele său.

Iubeşte-te pe tine, acceptă-te şi nu crea probleme care nu sunt necesare. Toate problemele sunt nenecesare; nu există probleme necesare. Eu nu am întâlnit nici una până acum. Rămâi cu ceea ce eşti, cu faptele tale şi transformarea se va produce. Dar acesta nu este un rezultat, nu îl poţi forţa să se petreacă. Este o consecinţă, nu un rezultat. Dacă te accepţi pe tine însuţi şi rămâi atent, se va produce. Nu o poţi forţa, nu poţi spune că: " O voi forţa să apară." Iar dacă forţezi îţi va apărea un lucru fals, iar acela poate tulbura pe oricine - chiar pe oricine.

4. Ai spus că acceptarea transformă, dar de ce atunci când îmi accept dorinţele şi simţurile, simt că devin mai animalic în loc să fiu transformat?

Aceasta este realitatea ta. Şi ce este greşit în a fi un animal? Eu nu am văzul nici un om care să se poată compara cu un animal.

Suzuki obişnuia să spună: "Iubesc până şi o broască mai mult decât pe un om. Priveşte o broască care stă lângă baltă! Priveşte cât de meditativă este - netulburată de lumea din jurul ei, doar stă şi meditează, este una cu existenţa."

Suzuki spunea; "Când nu eram iluminat eram un om, iar când m-am iluminat am devenit precum o pisică."

Priveşte o pisică: ea ştie secretul relaxării şi totuşi nu a citit nici o carte despre relaxare. Cum să te relaxezi? Priveşte o pisică. Nici un om nu poate fi un profesor mai bun ca o pisică. Ea este relaxată şi totodată alertă. Dacă tu te relaxezi, adormi. Pisica este alertă chiar şi atunci când doarme, iar corpul ei este flexibil şi relaxat în orice moment.

Ce este rău în a fi animal? Omul, prin ego-ul său, a creat comparaţii. Oamenii spun: "Noi nu suntem animale."

Dar nici unui animal nu i-ar plăcea să fie o fiinţă umană. Animalul este liniştit, se simte în existenţă ca acasă. El nu este îngrijorat, nu este tensionat. Bineînţeles că nu creează nici o religie, deoarece nu are nevoie de vreuna. Animalele nu au psihanalişti - nu din cauză că nu sunt evoluate, ci pentru că nu au nevoie de aşa ceva.

Ce este în neregulă cu animalele? De ce această condamnare? Aceasta este însă o parte a ego-ului. Omul gândeşte despre el în termeni de superioritate, de ierarhie. Dar nici un animal nu a consimţit această ierarhizare a omului. Darwin a spus că omul a evoluat din maimuţă, dar dacă ai putea întreba vreo maimuţă, mi-e teamă că nici una nu ar spune aşa ceva; vor putea spune chiar că omul este o degenerare. Omul se crede centrul. Dar nu este nevoie de asta. Acesta este doar un non-sens; este un egoism.

Dacă te simţi un animal, nu este nimic rău în asta. Fii unul şi fii total - dar fă-o cu deplină atenţie. Această atenţie îţi va dezvălui animalul din tine, deoarece aceasta este realitatea ta. Umanitatea este falsă, există doar la suprafaţă. Cineva te insultă şi animalul apare, nu fiinţa umană. Cineva te condamnă şi animalul îşi face imediat apariţia, nu omul. Aspectul uman este doar ceva de suprafaţă, pe când animalul se afla adânc înrădăcinat în tine. Dacă accepţi totul, această umanitate superficială va dispărea. Ea este falsă şi poţi deveni conştient de animalul real din tine - este bine să devii conştient realitatea ta. Dacă vei continua să fii atent, înăuntrul acestui animal vei descoperi Divinul. Este întotdeauna mai bine să fii un animal real decât un om ireal. Punctul pe i este realitatea.

Eu nu sunt împotriva animalelor, ci doar împotriva falsurilor. Nu este nevoie să fii o fiinţă umană falsă. Fii un animal real şi cu această realitate vei deveni autentic, substanţial. Acum însă continuă să fii atent şi conştient, iar odată cu timpul vei ajunge la un nivel mai profund care este mai real decât omul - Divinul.

Divinul nu este doar în tine - ţine minte acest lucru: este în tot ce fiinţează. În animale, plante, roci. Divinul este centrul fundamental din tot ce există. Îl poţi pierde doar fiind fals. Însă îl poţi recâştiga foarte repede fiind real.

39. DE LA VAL LA OCEANUL COSMIC

28.II.1973, Bombay

SUTRE:

61. Aşa cum valurile apar din apă şi flăcările din foc, tot aşa Universalul ne unduieşte.

62. Oriunde hoinărăşte mintea ta, în interior sau exterior, în chiar acest loc, aceasta.

63. Când eşti foarte atent, printr-un anume simţ, păstrează-te în conştientizare.

Sri Aurobindo spune că întreaga viaţă este yoga. Aşa este. Totul poate deveni o meditaţie. Iar până când totul nu devine o meditaţie, meditaţia nu a apărut încă. Ea nu poate fi un fragment sau o parte. Ori este - iar atunci eşti total în ea - ori nu este. Nu poţi face doar o parte a vieţii tale să fie meditativă. Este imposibil şi culmea, chiar acest lucru se încearcă peste tot.

Tu poţi deveni meditativ şi nu doar o parte din tine; aceasta este imposibil, deoarece meditaţia este o calitate a fiinţei tale. Este precum respiraţia: continui să respiri orice faci. Mergi, stai, dormi - continui să respiri. Nu poţi uneori să respiri, iar alteori să nu o faci. Respiraţia este perpetuă, este continuă.

Meditaţia este o respiraţie interioară, iar când spun acest lucru nu o fac metaforic. Aşa cum poţi respira aer, tot la fel poţi respira şi conştiinţă, iar odată ce respiri conştiinţa nu mai eşti corp fizic. Şi odată cu această respiraţie superioară - o respiraţie a conştiinţei, a vieţii în sine - intri într-un alt tărâm, într-o altă dimensiune. Aceea a metafizicii.

Respiraţia ta este fizică, meditaţia este metafizică. Deci nu poţi face doar o parte a vieţii tale să fie meditativă. Nu poţi medita dimineaţa, iar apoi să o uiţi. Nu te poţi duce într-un templu şi să meditezi, iar apoi să ieşi din meditaţie la fel cum ai ieşi din templu. Este imposibil şi dacă încerci, atunci vei încerca un lucru fals. Poţi intra şi ieşi din biserică, dar nu şi din meditaţie. Când ai intrat, ai intrat. Oriunde vei merge, meditaţia te va însoţi. Aceasta este unul din aspectele primare, elementare, fundamentale ce trebuie mereu ţinute minte.

În al doilea rând, poţi pătrunde în meditaţie din orice dimensiune, deoarece întreaga viaţă se află într-o profundă meditaţie.

Dealurile, stelele, florile, copacii, elementele, întregul pământ meditează. Întreaga viaţă este meditativă şi poţi intra în meditaţie de oriunde; totul poate deveni o intrare. Aşa ceva s-a folosit. De aceea există atât de multe tehnici; atât de multe religii; de aceea fiecare religie nu poate înţelege o alta - deoarece intrările lor diferă. Şi uneori există religii care nici nu sunt cunoscute sub numele de religii. Nu vei cunoaşte persoane ca fiind religioase, deoarece intrările lor diferă.

De exemplu, un poet poate intra în meditaţie fără să fie nevoit să meargă la vreun învăţător sau la vreun templu. Poezia sa, creativitatea sa poate deveni o intrare; el poate pătrunde prin aceasta. Sau un olar poate pătrunde în meditaţie doar creând oale de lut; chiar meseria sa poate deveni o poartă. Un arcaş, un grădinar, oricine poate pătrunde de oriunde se află. Orice poţi face poate deveni o poartă spre meditaţie. Dacă se schimbă calitatea conştientizării în timp ce faci ceva, aceasta poate deveni o tehnică. Deci, pot fi atât de multe tehnici câte îţi imaginezi. Orice acţiune poate deveni o intrare, o poartă. Aşa că nu acţiunea, tehnica, metoda sau calea este importantă, ci calitatea conştiinţei pe care o aduce actul în sine.

Kabir, unul dintre cei mai mari mistici ai Indiei, a fost un ţesător şi a rămas astfel chiar şi după ce s-a realizat. A avut mii de discipoli şi mulţi îi spuneau: "Acum nu mai este nevoie să ţeşi. Opreşte-te. Noi te putem servi oricum doreşti."

Kabir râdea şi le spunea: "Această acţiune nu este doar un simplu act al ţeserii. Eu fac haine - acesta este actul exterior - dar simultan în mine se petrece ceva ce voi nu puteţi vedea." Aceasta este meditaţia mea" Cum ar putea un ţesător să fie meditativ prin acţiunea care o face? Dacă calitatea minţii este meditativă, atunci actul este irelevant, este neimportant.

Un alt mistic, Gora, facea oale din lut. În timpul acţiunii dansa şi cânta. În timp ce învârtea axul şi lutul se centra pe ax şi el se centra înlăuntrul său. Cineva din afară ar fi văzut doar faptul că axul se învârtea şi el lucra lutul. Ai fi văzut doar o centrare exterioară. Dar simultan se petrecea şi o centrare interioară. În timpul acţiunii de centrare a lutului, el se centra pe sine în lumea conştiinţei interioare. Când oala era creată, nu acesta era adevăratul lucru asupra cărui lucra, ci el ee crea pe sine.

Orice poate deveni meditativ, iar odată ce ştii cum poate deveni meditativă o acţiune, atunci vei putea să îţi transformi toate faptele în meditaţie. Atunci întreaga viaţă devine yoga. Mergând pe stradă sau lucrând la birou, sau doar stând fără să faci nimic totul poate deveni meditaţie. Deci ţine minte că meditaţia nu aparţine acţiunii, ci calităţii pe care o aduci în acea acţiune.

Acum vom pătrunde în tehnici:

61. Aşa cum valurile apar din apă şi flăcările din foc, tot aşa Universalul ne unduieşte.

Mai întâi trebuie să înţelegi ce este un val şi apoi poţi simţi cum te pot ajuta aceste valuri să intri în meditaţie. Vezi valurile oceanului. Într-un fel există, dar într-un sens mai profund, totuşi nu există. Acesta este primul lucru care trebuie înţeles despre un val. Valul apare; este acolo şi totuşi nu este. Într-un sens mai profund, doar oceanul este cel care există. Nu poţi avea un val fără ocean şi chiar când valul există, doar oceanul există. Valul este doar o formă şi nu o substanţă. Oceanul este substanţial; valul este doar o formă.

Datorită limbajului apar multe probleme. Când spunem "val" acesta ne apare ca fiind un lucru. Ar fi mai bine să nu folosim cuvântul "val", ci "unduire", "ondulare". Nu există decât unduire - doar o activitate, nu un lucru, doar o mişcare, nu o substanţă; doar un proces, nu o materie. Materia este oceanul; valul este doar o formă. Valurile vor dispare, dar oceanul va rămâne acolo.

Oceanul poate fi tăcut, în mişcare; în nemişcare, în multă activitate sau în non-activitate. Dar nu poţi găsi niciodată un val tăcut. Un val este o activitate şi nu o substanţă. Când activitatea există, atunci şi valul apare; el este o unduire, o mişcare - o simplă formă a mişcării. Dar când tăcerea apare, când vine inactivitatea, valul nu mai există. În ambele cazuri, oceanul este realitatea. Valul este doar o formă, o jucărie. El apare şi dispare, dar oceanul rămâne.

În al doilea rând, valurile apar ca fiind individuale. Fiecare val are personalitatea sa proprie, unică, diferită de a altuia. Nu există două valuri similare. Unele sunt mari, altele mici. Ele au caracteristicile lor proprii. Fiecare val are caracterul său şi este diferit de un altul. Unul se ridică, altul moare. Însă realitatea din spatele lor este aceeaşi. Valurile par separate, diferite, individuale, dar această aparenţă este falsă. Adânc înăuntru, doar oceanul există şi oricât de mari sau mici sunt, valurile sunt legate de el. Poate că nu vezi nici o legătură între apariţia şi dispariţia valurilor; aparent nu există nici o relaţie între acestea.

Un bătrân moare şi un copil se naşte: cum ar putea avea ei legătură unul cu celălalt? Dacă ar fi legaţi ar trebui să moară sau să se nască amândoi deodată. Copilul se naşte şi bătrânul moare; un val apare, altul dispare. Însă valul care se ridică nu poate acumula energie decât de la cel care dispare. Valul care moare îl ajută prin moartea sa pe celălalt să se ridice. Valul ce dispare poate fi cauza celui care se ridică.

În adânc ele sunt legate de ocean. Nu sunt diferite; nu sunt neînrudite sau separate. Individualitatea lor este falsă şi iluzorie. Ele sunt non-individuale. Dualitatea lor apare ca fiind existentă, dar nu este aşa: adevărul este non-dualitatea lor.

Voi repeta sutra: *Aşa cum valurile apar din apă şi flăcările din foc, tot aşa Universalul ne unduieşte.* Noi suntem doar nişte valuri într-un ocean cosmic, permite-i acestui simţământ să pătrundă adânc în tine.

Începe să-ţi simţi respiraţia ca fiind la fel ca ridicarea unui val. Inspiri, expiri, dar inspiraţia care intră în tine, cu un moment mai înainte, a fost respiraţia altcuiva, iar expiraţia ta va fi, în clipa următoare, inspiraţia altcuiva. Respiraţia este doar o unduire în oceanul vieţii. Tu nu eşti separat - ci doar un val. În adâncuri eşti una cu totul. Noi suntem o unitate; individualitatea este falsă şi iluzorie. Singura barieră este ego-ul. Realul este non-individual, este oceanic, este unic, este unitar.

De aceea, orice religie este împotriva oricărei atitudini egoiste. Persoana care spune că nu există Dumnezeu poate să nu fie nereligioasă, dar cea care spune "eu sunt" este cu siguranţă nereligioasă.

Gautama Buddha era ateu, nu credea în Dumnezeu. Mahavira Vardhaman era ateu, nici el nu credea în Dumnezeu. Şi totuşi au atins totalitatea, întregul. Dacă nu crezi în Dumnezeu nu înseamnă că eşti nereligios, deoarece Dumnezeu nu este un concept de bază în religie. Non-ego-ul este de bază în religie. Şi chiar dacă crezi în Dumnezeu având o minte egoistă, eşti nereligios. Cu o minte non-egoistă nu este nici o nevoie să crezi în Dumnezeu. Vei descoperi în mod spontan Divinul. Fără ego nu te poţi agăţa de val; vei cădea în ocean. Cu ego-ul te vei agăţa de val. Priveşte viaţa ca pe un ocean şi simte-te ca un val şi permite-i acestui simţământ să pătrundă în tine.

Poţi folosi această tehnică în multe feluri. În timp ce respiri, simte că oceanul respiră în tine. Oceanul vine la tine, intră-iese, intră-iese. Odată cu fiecare respiraţie simte ridicarea unui val şi odată cu fiecare expiraţie simte moartea valului. Şi între acestea, cine eşti tu? Doar un nimic, un vid, *shunya* - vacuitate. Cu acest simţământ de vid vei fi transformat. Cu acest simţământ al vacuităţii, suferinţa ta va dispărea, deoarece suferinţa are nevoie de un centru - un centru fals. Vidul este centrul tău real. Cu el nu mai există suferinţă; eşti profund liniştit. Dacă tu nu mai eşti, cine mai poate fi transformat? Tu eşti plin de fericire. Nu înseamnă că tu eşti plin de fericire, ci beatitudinea apare doar când tu nu mai exişti. Fără tine mai poţi crea suferinţă?

Din acest motiv, Buddha nu afirmă niciodată că în starea finală există *ananda* - beatitudinea. Însă spune că acolo nu mai există suferinţă. Poate că amintirea, pronunţarea cuvântului beatitudine te poate face să înţelegi greşit, te poate îndruma greşit şi de aceea Buddha spune să nu întrebi nimic de fericire; doar caută cum să exişti fără suferinţă. Iar aceasta se poate realiza doar când "tu" nu mai eşti.

Care este problema noastră? Aceea că valul se crede separat de ocean; atunci apar problemele. Când un val se crede separat de ocean, atunci apare imediat frica de moarte. Valul trebuie să moară şi el vede peste tot în jurul său cum mor alte valuri. Şi nu te poţi amăgi multă vreme. Valul ştie că prin înălţarea sa moartea îşi face apariţia.

Deci, tu vei muri. Dacă valul se crede separat de ocean, mai devreme sau mai târziu va apărea frica de moarte. Însă când valul ştie că el nu există, ci doar oceanul, atunci frica de moarte nu îşi mai poate face apariţia. Doar un val poate muri şi nu oceanul. Tu poţi muri, dar nu şi viaţa. Tu vei muri, dar nu şi cosmosul, existenţa. Existenţa continuă să se unduiască. Ea s-a unduit în tine şi o va face şi în alţii. Iar în timp ce valul tău dispare, chiar prin coborârea ta se vor crea alte valuri şi oceanul va continua să existe.

Odată ce te detaşezi de forma valului şi devii una şi realizezi unitatea cu oceanul, pentru tine nu mai există moarte. Altminteri, frica de moarte va crea suferinţă. În orice durere, suferinţă, frica fundamentală este de moarte. Tremuri; poate că nu eşti conştient de asta, dar dacă pătrunzi în adâncul tău, vei vedea că în orice clipă există o frică de moarte.

Poţi crea cetăţi, citadele, dar nimic nu te va ajuta. Nimic nu este de ajutor! Praf peste praf! Vei cădea iarăşi. Ai observat vreodată sau ai meditat asupra faptului că atunci când te plimbi ţi se pune praful pe pantofi? Acel praf poate să fi fost corpul lui Napoleon sau al lui Alexandru cel Mare. Orice este posibil.

Acelaşi lucru se întâmplă cu tine. Acum eşti aici şi în următorul moment nu vei mai fi. Mai devreme sau mai târziu vei deveni praf, valul va dispărea. Astfel apare frica. Doar imaginează-te că eşti praful de pe pantoful cuiva sau că cineva face din tine sau din iubita ta o oală de lut. Aceasta însă chiar se întâmplă. Totul este o formă şi forma va dispărea. Doar ceea ce este fără-de-formă nu va dispare, este etern. Dacă te agăţi de formă, dacă te identifici cu ea, atunci intri singur în bucluc. Tu eşti oceanul, nu valul.

Această meditaţie poate ajuta; poate face o mutaţie, o metarfoză. Dar permite-i să pătrundă, să se răspândească peste tot în tine. În timp ce respiri, gândeşte; în timp ce mănânci, gândeşte; în timp ce mergi, gândeşte. Gândeşte-te la două lucruri: că forma este întotdeauna valul şi fără-de-forma este oceanul. Oceanul este etern: valul este muritor. Şi nu este vorba că vei muri cândva, tu mori în fiecare zi. Copilăria moare şi este născută adolescenţa; apoi adolescenţa moare şi se naşte bătrâneţea; apoi bătrâneţea moare şi forma dispare.

În fiecare moment tu mori şi se naşte altceva. Prima zi de viaţă, de naştere, nu este chiar prima naştere a ta; este doar o parte a multor naşteri ce vor urma. Şi moartea de acum nu este prima moarte: este doar moartea acestei vieţi. Ai mai murit şi înainte. În fiecare moment ceva se naşte şi ceva moare. O parte din tine moare şi alta se naşte.

Psihologii spun că în şapte ani nu mai rămâne nimic la fel în corpul tău; totul se schimbă - fiecare celulă. Dacă trăieşti 70 de ani corpul tău se va reînnoi de zece ori. La fiecare şapte ani ai alt corp, un corp nou. Nu brusc, dar în fiecare moment ceva se schimbă.

Tu eşti un val; în fiecare moment te transformi. Şi un val nu poate fi static; un val trebuie să fie schimbător, trebuie să se afle constant în mişcare. Nu poate exista un val nemişcător - un asemenea fenomen este imposibil. Cum ar putea? Un val nemişcător nu are sens. Tu eşti un proces, o mişcare. Dacă devii identificat cu această mişcare şi cu acest proces şi te gândeşti la tine ca fiind limitat, îngrădit între naştere şi moarte, atunci te vei afla în suferinţă. Atunci consideri aparenţa ca fiind realitate. Aceasta este ceea ce Shankara numeşte *maya* - iluzie. Oceanul este *Brahman* oceanul este Adevărul.

Deci, gândeşte-te la tine ca la un continuu proces de ridicare şi coborâre a valurilor şi doar fii martor. Tu nu poţi face nimic. Aceste valuri vor dispărea. Ceea ce a apărut trebuie să dispară; nu poate fi făcut nimic în această privinţă. Orice efort este absolut nefolositor. Un singur lucru poate fi făcut şi anume acela de a observa această formă, acest val. Odată ce devii un martor, brusc vei deveni conştient de ceva ce este dincolo de val, care transcende, ce este valul şi ce este în afara valului, ce formează valul şi ce îl depăşeşte, ce este oceanul.

Aşa cum valurile apar din apă şi flăcările din foc, tot aşa Universalul ne unduieşte. Universalul ne unduieşte. Tu nu eşti, universalul este - şi el se unduieşte prin tine. Simte-i, contemplează şi meditează asupra lui. Permite-i să-ţi apară în multe, multe feluri.

Am vorbit mai devreme despre respiraţie. Acum îţi apare o dorinţă sexuală: simte-o - nu ca pe dorinţa ta, ci ca pe oceanul care unduieşte în tine, ca pe o pulsaţie a vieţii, ca pe viaţa ce formează un val în tine. Ai o uniune, o întâlnire sexuală: nu te gândi la ea ca la o întâlnire a două valuri, a două individualităţi. Mai degrabă gândeşte-te la ea ca la o contopire a două individualităţi. Acolo nu mai există două individualităţi. Valurile au dispărut; doar oceanul a rămas. Atunci actul sexual devine o meditaţie. Orice ţi se întâmplă nu simţi că ţi se întâmplă ţie, ci întregului cosmos. Tu eşti doar o parte din el - doar un val la suprafaţă. Lasă totul în seama universului.

Dogen, un maestru zen, obişnuia să spună când se simţea înfometat: "Se pare că universul simte prin mine foame." Când era însetat spunea: " Înăuntrul meu existenţa este însetată." La o astfel de stare te va conduce această meditaţie. Atunci totul se va dizolva din ego-ul tău şi va deveni parte din univers. Atunci orice se întâmplă, se întâmplă existenţei însăşi; tu nu mai eşti aici. Atunci acolo nu mai există păcat, nu mai există responsabilitate.

Eu nu spun că vei deveni iresponsabil; nu spun că vei deveni un păcătos. Păcatul va fi imposibil, deoarece păcatul nu poate apare decât în preajma ego-ului. Acolo nu va mai fi responsabilitate, deoarece păcatul poate exista doar în jurul unui ego. Acolo nu va mai fi responsabilitate, deoarece nu mai poţi fi iresponsabil. Doar tu eşti, deci faţă de cine poţi fi responsabil?

Şi dacă acum vezi pe cineva murind, vei simţi că tu mori odată cu el. Universul moare şi tu eşti o parte din el. Dacă vei vedea o floare înflorind, tu vei înflori odată cu ea. Vei deveni întregul univers. A fi într-o astfel de profundă afinitate şi armonie înseamnă a fi în *samadhi*.

Meditaţia este calea, iar finalul, ţelul este această armonie determinată, de unitate cu totul. Încearcă! Adu-ţi aminte de ocean şi uită de val. Şi ori de câte ori îţi aminteşti de val şi începi să te comporţi ca un val, ţine minte că faci ceva greşit prin care vei crea suferinţă în jurul tău.

Nu Dumnezeu te pedepseşte. Oricând cazi pradă vreunei iluzii, tu te pedepseşti pe tine. Legea, *dharma*, Tao este acolo. Dacă eşti în armonie cu ea te vei simţi plin de fericire, dacă te mişti împotriva ei te vei afla în suferinţă. Nu există nimeni care să stea sus în cer şi să te pedepsească. Nu există vreo înregistrare a păcatelor tale; nu este nevoie de aşa ceva. Este la fel ca în legea gravitaţiei. Dacă mergi bine, gravitaţia te va ajuta. Nu poţi merge fără ea. Dacă nu mergi bine vei cădea şi chiar îţi poţi rupe oasele. Dar nimeni nu te pedepseşte; este doar o lege, gravitaţia este impersonală.

Dacă nu mergi bine şi vei cădea, te vei alege cu o fractură. Dacă mergi bine vei folosi gravitaţia. Energia poate fi folosită bine sau greşit. Când te simţi ca un val eşti împotriva legii universale, eşti împotriva realităţii. Atunci vei crea pentru tine numai suferinţă, iată ce se înţelege prin *karma*. Nu există nimeni care să dea pedepse; Dumnezeu nu este un judecător. A fi judecător este urât, iar dacă Dumnezeu era judecător, ar fi devenit complet plictisit sau ar fi înnebunit până acum. El nu este un judecător, nu este legiuitor. Universul are propriile sale legi şi legea fundamentală este următoarea: a fi real înseamnă a te afla în fericire şi a fi ireal înseamnă a te afla în suferinţă.

62. Oriunde hoinăreşte mintea ta, în interior sau exterior, în chiar acest loc, aceasta.

Această minte este uşa - chiar această minte. Pe oriunde zboară, orice gândeşte, contemplă sau visează, chiar în acest moment ea este uşa. Aceasta este o metodă revoluţionară. Credem că doar o superminte - un Buddha, un Iisus - poate intra. Chiar această minte pe care o ai - care visează, care îşi imaginează gânduri importante sau neimportante, care este plină de dorinţe, de pasiuni, de furii, de condamnări; mintea care te împinge dintr-o parte în alta - chiar ea, spune sutra, este uşa. *Oriunde hoinăreşte mintea ta* - ţine minte: oriunde; obiectul nu este important - *în interior sau exterior, în chiar acest loc, aceasta.*

Trebuiesc înţelese multe lucruri. Mintea obişnuită nu este chiar aşa de obişnuită cum o credem noi. Ea nu este separată de mintea universală: este o parte din ea. Rădăcinile ei se afundă adânc în chiar centrul Existenţei; altminteri nu ai putea exista. Chiar şi un păcătos este ancorat în Divin: altminteri nu ar putea exista. Chiar şi diavolul există doar cu sprijinul Divinului.

Existenţa în sine este posibilă doar datorită acestei ancorări în Fiinţa Supremă. Mintea visează, îşi imaginează, este tensionată, suferă. Oricum şi oriunde s-ar perinda, ea rămâne ancorată în totalitate. Tu nu poţi pleca din Existenţă - aşa ceva este imposibil. În chiar această clipă eşti ancorat în ea.

Deci, ce este de făcut? Chiar în acest moment noi suntem ancoraţi în ea, iar acest lucru, unei minţi egoiste, îi poate arăta că nu mai este nimic de făcut. Aşa că, de ce să ne mai agităm dacă suntem deja divini? Tu eşti divin, dar nu eşti conştient de acest fapt. Când mintea se perindă avem două lucruri - mintea şi perindarea, obiectul minţii şi mintea însăşi, norii şi cerul. Există două lucruri.

Uneori se poate întâmpla, chiar se întâmplă, ca acolo să existe atât de mulţi nori încât să dispară cerul, să nu-l mai poţi vedea. Însă nu înseamnă că a dispărut; nu poate dispărea. Nu există nici un mod prin care să poţi face cerul să dispară. El există în permanenţă, ascuns sau neascuns, vizibil sau invizibil. Dar mai există şi norii. Dacă dai atenţie cerului, norii vor apărea ca nişte accidente, vor veni şi vor pleca. Nu ai de ce să te îngrijorezi pentru ei. Apar şi dispar. Întotdeauna au făcut acest lucru. Norii nu au reuşit absolut deloc să îi ştirbească puritatea cerului - el a rămas virgin.

Când mintea se perindă avem două lucruri: gândurile şi conştiinţa însăşi. Dacă dai prea multă atenţie norilor, uiţi de cer. Ai uitat de gazdă şi ai devenit mai interesat de oaspete. Aceste gânduri nu sunt altceva decât nişte oaspeţi, iar când te concentrezi asupra lor uiţi de propria fiinţă. Schimbă focalizarea - de la nori spre cer, de la oaspete spre gazdă. Practică.

De exemplu, apare o dorinţă sexuală: iată norul! Sau o dorinţă pentru o casă mai spaţioasă: iată un alt nor! Şi poţi deveni atât de obsedat de ea încât să uiţi cui i-a apărut această dorinţă. Cine este în spatele ei? Unde apare acest nor? Adu-ţi aminte de cer şi norul va dispărea. Ai nevoie doar de o schimbare de focalizare de la obiect la subiect, de la nor la cer, de la oaspete la gazdă - doar o schimbare a focalizării.

Lin Chi, un maestru, zen, ţinea un discurs, când, la un moment dat, cineva l-a oprit şi l-a întrebat: “Răspunde-mi la o singură întrebare: «Cine sunt eu?»“

Lin Chi s-a oprit. Toţi erau atenţi. Oare ce va răspunde? Dar nu a spus nimic. S-a ridicat din scaun şi s-a apropiat de acel om. Toţi au devenit foarte atenţi. Ce va face? Putea foarte bine să răspundă de pe scaun. Omul începuse să se teamă. Lin Chi se apropia de el privindu-l cu nişte ochi foarte pătrunzători. L-a luat de guler, l-a scuturat puţin şi i-a spus: “Închide ochii! Şi adu-ţi aminte cine întreabă: «Cine sunt eu?»“ A închis ochii - de teamă, bineînţeles. A trebuit să pătrundă în interior să observe cine a pus acea întrebare, dar nu mai revenea.

Mulţimea a aşteptat şi toţi au început să vadă cum faţa i-a devenit calmă, liniştită şi tăcută.

Apoi, Lin Chi l-a zgâlţâit puţin şi a spus: "Acum revino şi spune tuturor."

Omul începuse să râdă şi a spus: "Ce mod miraculos de a răspunde la ceva! Dar dacă cineva mă întreabă acum acelaşi lucru, voi face la fel. Nu îi pot răspunde."

A fost doar o schimbare a focalizării. Tu întrebi "Cine sunt eu" şi mintea este focalizată pe întrebare, iar răspunsul este ascuns chiar în spatele întrebării - în cel care întreabă. Schimbă focalizarea; reîntoarce-te spre tine.

Această sutra spune: *Oriunde hoinărăşte mintea ta, în interior sau exterior, în chiar acest loc, aceasta*. Mişcă-te de la obiecte spre minte şi nu vei mai fi o minte obişnuită. Brusc, vei deveni un buddha. Deja eşti un buddha, doar că eşti acoperit de prea mulţi nori. Şi te şi agăţi de ei, nu le permiţi să se mişte. Crezi că norii sunt proprietatea ta. Ai impresia că, cu cât sunt mai mulţi cu atât mai bine: eşti mai bogat. Iar întregul tău cer, spaţiul interior este ascuns. Într-un fel, acesta s-a ascuns printre nori şi astfel norii au devenit viaţa ta. Viaţa norilor este *samsara* - lumea.

Iluminarea se poate produce chiar şi într-o singură clipă, prin această schimbare a focalizării - şi întotdeauna se întâmplă brusc. Eu nu spun că nu trebuie să faci nimic pentru că se va întâmpla de la sine - dimpotrivă, va trebui să faci multe. Dar nu se va produce niciodată treptat. Va trebui să acţionezi şi brusc, într-o zi, te vei afla la temperatura potrivită pentru a se produce evaporarea. Brusc, acolo nu va mai exista apă - s-a evaporat. Deodată observi că nu mai eşti în obiect. Ochii nu îţi sunt îndreptaţi spre nori, ci se vor fi întors brusc spre spaţiul interior.

Nu se produce niciodată treptat, ca o parte a ochilor să fie îndreptaţi spre interior şi alta spre nori - nu este ceva procentual, de genul: 10% îndreptaţi spre interior şi 90% spre exterior - nu! Când se produce, se produce 100% - asta pentru că nu-ţi poţi diviza focalizarea. Ori vezi obiectele, ori te vezi pe tine - ori lumea, ori Brahman. Atunci vei putea să îţi schimbi din nou focalizarea şi să revii în lume - de acum tu eşti stăpânul. Cu adevărat, doar acum eşti stăpân - doar când îţi poţi schimba la voinţă focalizarea.

Marpa, un mare mistic tibetan, după ce a realizat spaţiul interior, cineva l-a întrebat: "Cum eşti tu acum?"

Răspunsul său este excepţional şi cu totul neaşteptat. Nici un buddha nu a răspuns în acest mod: "La fel de suferind ca şi înainte."

Cel care l-a întreabat a continuat uimit: "Cum adică la fel de suferind ca înainte?"

Marpa a râs şi a spus: "Da, la fel, dar cu o diferenţă, iar diferenţa este că acum suferinţa este voluntară. Uneori, doar pentru a gusta lumea, mă îndrept spre exterior, dar acum eu sunt stăpânul, în orice moment mă pot întoarce în interior. Şi este bună mişcarea între polarităţi. Atunci rămâi viu. Mă pot mişca! Acum mă pot mişca cu adevărat.

Uneori pătrund în suferinţă, dar acestea nu mai mi se întâmplă propriu-zis mie. Eu rămân neatins." Bineînţeles, când te mişti voluntar rămâi neatins.

Din moment ce ştii cum să îţi îndrepţi focalizarea spre interior, poţi reveni în lume. Fiecare buddha s-a reîntors în lume. Dar atunci omul are o calitate diferită. El ştie că aceasta este determinată de focalizarea sa. Li se permite norilor să se mişte. Aceşti nori nu sunt stăpânii; ei nu te pot domina. Tu le permiţi mişcarea şi această mişcare este minunată. Dacă cerul rămâne el însuşi, norilor li se permite doar mişcarea. Problema apare în momentul în care cerul uită de sine şi acolo nu mai există decât norii. Atunci totul devine urât, deoarece este pierdută libertatea.

Această sutra este minunată. *Oriunde hoinărăşte mintea ta, în interior sau exterior, în chiar acest loc, aceasta.* A fost folosită mult în tradiţia zen. Zen-ul spune că mintea ta obişnuită este mintea-de-buddha. Mâncând, eşti un buddha; dormind, eşti un buddha; cărând apa din fântână, eşti un buddha. Tu eşti! Mâncând, dormind, tu eşti un buddha. Incredibil! Pare de necrezut, dar acesta este adevărul.

Dacă atunci când cari apă nu faci din aceasta o problemă şi doar cari apă, dacă mintea îţi este neînorată şi cerul este liber, atunci eşti un buddha. Mănâncă, doar mănâncă fără a face nimic altceva. Când mâncăm, noi facem mii şi mii de alte lucruri. Mintea nu se mai află deloc în actul mâncării. Corpul va continua să mănânce ca un robot şi mintea va peregrina în altă parte.

Cu câteva zile înainte venise aici un student. Examenele sale se apropiau şi m-a întrebat: "Sunt foarte tulburat de faptul că m-am îndrăgostit de o fată. În timp ce sunt cu ea mă gândesc la examene şi când vreau să învăţ mă gândesc doar la fată. Ce să fac? În timp ce învăţ nu mă aflu acolo, ci mă pierd în fantezii minunate legate de fată. Iar când sunt cu ea mă gândesc doar la examenele care se apropie. Astfel totul a devenii plin de confuzie."

Astfel suferă orice om, nu doar acest tânăr. Când eşti la muncă te gândeşti acasă; când eşti acasă te gândeşti la birou, însă când eşti acasă, eşti acasă, nu poţi fi la muncă. Dacă nu poţi trăi momentele prezente, nu eşti sănătos. Atunci, totul se transformă în altceva - nimic nu mai este clar. O asemenea minte constituie o problemă.

Dacă în timp ce cari apă de la fântână faci doar această acţiune, atunci eşti un buddha. Dacă te duci la maeştrii zen şi îi întrebi: "Care este *sadhana* - practica voastră spirituală?" - aceştia îţi vor răspunde: "Când ne simţim somnoroşi, dormim. Când ne simţim înfometaţi, mâncăm. Asta este tot, nu avem altă *sadhana*." Dar este dificil. Pare simplu: dacă în timp ce mănânci doar mănânci, dacă în timp ce stai doar stai şi nu mai faci nimic altceva, dacă poţi rămâne cu acel moment fără să pleci din el, dacă te poţi contopi cu acel moment - fără trecut sau viitor - dacă acum, chiar această clipă, este singura existenţă - atunci eşti un buddha, chiar această minte devine o minte-de-buddha.

Când mintea peregrinează, nu încerca să o opreşti. Mai degrabă devino conştient de cer. Când mintea hoinărăşte nu încerca să o opreşti, nu încerca să o aduci la un punct, la o concentrare anume - nu! Permite-i să se plimbe, dar nu da multă atenţie acelei perindări - deoarece fiind pentru sau împotriva ei, vei rămâne totuşi preocupat de perindare.

Adu-ţi aminte de cer, permite-i perindarea şi spune: "Ok, este doar ca un trafic în care mulţi oameni trec dintr-o parte în alta. Acelaşi trafic se produce şi în minte. Eu sunt cerul, nu norii." Simte-l, aminteşte-ţi de el şi rămâi în el. Într-un anumit moment, vei simţi că norii încep să se rărească şi între ei apar pauze din ce în ce mai mari. Acum nu mai sunt atât de denşi şi întunecaţi ca înainte. Au redus viteza şi poţi vedea intervalele prin care zăreşti cerul. Continuă să te simţi ca fiind cerul şi nu norii. Într-o zi, mai devreme sau mai târziu, în clipa în care focalizarea ta a pătruns în interior, norii vor fi dispărut şi tu vei fi dezvăluit în puritatea ta absolută. Tu eşti cerul, cerul veşnic pur şi veşnic virgin.

Odată ce cunoşti această virginitate, poţi reveni înapoi la lumea norilor. Atunci acea lume îşi va avea şi ea frumuseţea ei. Te poţi mişca în ea, dar acum tu eşti stăpânul. Lumea nu este rea; însă lumea ca stăpână este o problemă. Însă când tu eşti stăpânul, atunci te vei putea plimba prin ea oricum doreşti. În acel moment lumea are propria sa frumuseţe. Este minunată, este frumoasă, dar trebuie să-i cunoşti frumuseţea ca un stăpân interior.

63. Când eşti foarte atent printr-un simţ anume, păstrează-te în aceasta conştientizare.

Tu vezi prin ochi. Ţine minte, tu vezi prin ochii tăi. Ochii nu pot vedea; tu eşti cel care vede prin ei. Văzătorul este ascuns în spate, ochii sunt doar ferestrele. Dar noi avem impresia că ochii văd; credem că urechile aud. Dar nimeni nu a auzit nimic de la urechi, niciodată. Tu auzi prin urechi, nu auzi din ele. Ascultătorul este ascuns în spate. Urechile sunt doar organe receptive.

Eu te ating, îţi dau o atingere iubitoare, îţi strâng mâna. Dar nu mâna este cea care te atinge, ci eu te ating prin mână. Mâna este doar un instrument. Pot exista două tipuri de atingere: când eu te ating cu adevărat şi când evit atingerea. Pot să îţi ating mâna sau să evit atingerea. Pot să mă aflu în mână sau mă pot retrage. Încearcă şi vei avea un simţământ clar diferit. Pune mâna pe cineva şi retrage-te. Acolo nu va rămâne decât o mână moartă. Iar dacă celălalt este sensibil, senzitiv, va simţi chiar o mână moartă. Se va simţi jignit. Tu doar păcăleşti: arăţi că atingi, dar nu o faci.

Femeile sunt foarte senzitive: nu le poţi păcăli. Ele au o mare sensibilitate la atingerea corporală. Soţul poate să îi spună multe lucruri frumoase, îi aduce flori şi îi şopteşte că o iubeşte, dar atingerea sa va arăta că el nu se află acolo. Iar femeile au un instinct prin care cunosc dacă eşti sau nu cu ele, este dificil să le păcăleşti până când nu eşti stăpân pe tine însuţi.

Însă problema constă în faptul că cel care este stăpân pe el însuşi nu va dori să devină un soţ.

Orice spui va fi fals; atingerea o va arăta. Copiii sunt foarte sensibili, nici pe ei nu îi poţi păcăli. Îi mângâi, dar ei ştiu că aceea este doar o mângâiere moartă. Dacă mâna ta nu este o energie curgătoare, iubitoare, ei vor simţi imediat acest lucru. Atunci nu faci altceva decât să foloseşti un lucru mort. Când tu eşti prezent în totalitate în mână, când centrul fiinţei tale se află în mână, când sufletul este acolo, atunci atingerea are o calitate diferită.

Această sutra spune că simţurile sunt doar nişte uşi, nişte instrumente, nişte staţii de receptare. Tu eşti ascuns în spate. *Când eşti foarte atent printr-un simţ anume, pastrează-te în această conştientizare.* În timp ce asculţi muzică nu te pierde în ureche. Adu-ţi aminte de conştiinţa care este ascunsă în spate. Fii atent! În timp ce vezi pe cineva.... încearcă. O poţi încerca chiar acum, privindu-mă. Ce se întâmplă? Mă pot privi doar ochii, iar când spun aceasta înseamnă că tu nu eşti conştient. Mă poţi privi prin ochi şi când spun aceasta, înseamnă că ochii stau între tine şi mine. Tu te afli în spatele ochilor, privind prin ei, aşa cum cineva ar privi pe fereastră sau prin ochelari.

Ai observat vreodată un funcţionar cum priveşte pe deasupra ochelarilor? Ochelarii sunt alunecaţi pe nas şi el priveşte pe deasupra lor. Priveşte-mă astfel, priveşte-mă ca şi cum te uiţi pe deasupra ochilor, ca şi cum ochii au alunecat pe nas şi tu stai în spate şi mă priveşti. Brusc, vei simţi o schimbare a calităţii. Atenţia ta se schimbă; ochii devin doar nişte uşi. Aceasta devine o meditaţie.

Când auzi, doar aude prin urechi şi rămâi conştient de centrul tău interior. Când atingi, doar atinge prin mână şi adu-ţi aminte de cel care stă în interior. Prin orice simţ poţi simţi centrul interior şi fiecare simţ merge spre centrul interior. El trebuie să dea raportul. De aceea când mă vezi şi mă auzi, prin ochi şi urechi, undeva înăuntru tu ştii că vezi acelaşi om pe care îl şi auzi. Dacă corpul meu are un miros anume, îl vei mirosi prin nas.

Atunci trei simţuri diferite vin şi raportează centrului. De aceea poţi coordona. Altminteri va fi dificil: dacă ochii văd şi urechile aud, atunci va fi dificil să cunoşti dacă tu auzi pe acelaşi om pe care îl vezi sau este altcineva, deoarece aceste două simţuri sunt diferite şi ele nu se întâlnesc niciodată. Ochii tăi nu au cunoscut niciodată urechile tale şi invers. Simţurile nu se cunosc între ele, nu se întâlnesc.

Atunci cum este totul sintetizat? Urechile aud, ochii văd, mâinile ating, nasul miroase şi brusc, undeva înăuntru, tu ştii că acesta este unul şi acelaşi om pe care îl vezi, auzi, atingi, miroşi. Acest cunoscător este diferit de simţuri. Fiecare simţ raportează totul acestui cunoscător, fiecare simţ cade în acest centru şi totul devine una. Este un miracol.

Eu sunt unul în afara ta. Eu sunt unul! Corpul, prezenţa trupului, vorbele, mirosul, toate sunt unul.

Simţurile tale mă vor divide. Urechile îţi vor raporta dacă voi spune ceva, nasul îţi va spune cum miros şi dacă miros, ochii îţi vor spune dacă pot fi văzut, dacă sunt vizibil. Ele mă vor divide. Dar undeva înăuntrul tău voi deveni unul. În acel loc unde devin unul, acolo este centrul fiinţei tale. Aceea este conştiinţa ta pe care ai uitat-o complet. Această uitare este ignoranţa, iar conştientizarea este cea care va deschide uşile-cunoaşterii-de-sine. Şi nu te poţi cunoaşte în alt mod.

Când eşti foarte atent printr-un simţ anume, păstrează-te în această conştientizare. Rămâi cu conştientizarea; stai în ea; rămâi atent, alert. La început este dificil. Noi adormim şi pare foarte dificil să privim prin ochi. Este mai uşor să privească ochii. La început vei simţi o anumită încordare atunci când încerci să priveşti prin ochi. Iar acest lucru nu îl vei simţi doar tu, ci şi persoana la care te uiţi.

Dacă priveşti pe cineva prin ochi, acesta va simţi că treci prin el, că faci ceva nepotrivit. Persoana respectivă va simţi că nu te comporţi normal, deoarece privirea ta devine pătrunzătoare. Când privirea porneşte din adâncul tău, atunci ea va pătrunde în adâncul celeilalte persoane. Din acest motiv societatea şi-a construit o apărare: nu ai voie să priveşti adânc în ochii cuiva până nu-l iubeşti. Când iubeşti, atunci poţi privi persoana respectivă adânc în ochi; celălalt poate fi vulnerabil şi deschis în faţa ta. Dar în mod normal, dacă nu iubeşti nu ai voie să priveşti pătrunzător.

În India, o asemenea persoană este denumită *luchcha* - un văzător. Cuvântul vine de la *lochan* – ochi, iar *luchcha* înseamnă cineva care are ochii îndreptaţi spre tine. Aşa că nu poţi încerca o astfel de privire asupra cuiva pe care nu îl cunoşti.

La început încearcă cu obiecte - o floare, un copac, o stea. Acestea nu se vor simţi niciodată jignite şi nu vor obiecta. Mai degrabă le va plăcea şi vor aprecia, se vor simţi bine. Încearcă cu ele şi apoi cu persoanele pe care le iubeşti - soţia, copilul. Îl poţi lua pe copil în braţe şi îl poţi privi prin ochi - el va înţelege. Va înţelege mai mult decât oricine, deoarece el încă nu este pervertit de societate - încă este natural. El va simţi o iubire profundă dacă îl priveşti prin ochi; el îţi va simţi prezenţa.

Priveşte-ţi iubita şi după ce înveţi bine arta poţi încerca şi cu alte persoane - deoarece atunci celălalt nu va cunoaşte faptul că cineva l-a privit profund. Şi odată ce ai învăţat această artă de a sta întotdeauna alert în spatele simţurilor, acestea nu te vor mai păcăli sau amăgi. Altminteri te amăgesc.

Într-o lume ce este doar o aparenţă ele te-au păcălit ca să o simţi reală. Dacă poţi privi prin ele şi totodată să rămâi alert, lumea încet-încet nu va mai părea ca fiind reală, o vei simţi ireală şi vei fi capabil să pătrunzi în substanţă - chiar în substanţa ei.

Această substanţă este Brahman.

40. ILUMINAREA BRUSCĂ
ŞI OBSTACOLELE EI

1.III.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Dacă experienţa autentică este subită, atunci ce este acea creştere şi claritate treptată pe care o simţim?

2. Ce se întâmplă cu polii opuşi atunci când cineva se află în conştiinţa martor?

3. Când este dezvăluită mintea-de-buddha în starea de conştientizare fără gânduri?

4. Care sunt motivele pentru care nu pot avea o purificare, o catharsis completă atunci când fac meditaţiile tale?

1. Ai spus că ori poţi vedea lumea ori Brahman şi că nu este posibilă o percepere gradată a Absolutului. Dar în experienţă, noi simţim că, cu cât devenim mai conştienţi, mai tăcuţi şi mai calmi, sentimentul prezenţei divine devine din ce în ce mai clar. Atunci ce este această claritate şi creştere treptată dacă experienţa subită nu este niciodată treptată, ci imediată?

Aceasta a fost una dintre cele mai vechi probleme: Este iluminarea subită sau treptată? Trebuiesc înţelese multe lucruri. A existat o tradiţie care spunea că iluminarea este treptată şi că totul poate fi împărţit în etape - ca orice altceva; cunoaşterea de asemenea poate fi divizată; poţi deveni din ce în ce mai înţelept, mai iluminat. Acest concept a fost larg acceptat, deoarece mintea umană nu poate concepe nimic ca fiind subit. Mintea vrea să dividă, să analizeze. Mintea este un instrument de divizare. Ea poate înţelege treptele, dar ceea ce este subit este non-mental - dincolo de minte.

Dacă îţi spun că eşti ignorant şi că treptat - treptat vei deveni mai înţelept, este ceva comprehensibil. Însă când îţi spun: "Nu, nu există dezvoltare treptată. Ori eşti ignorant, ori devii iluminat, există doar o săritură bruscă" - atunci apare întrebarea cum să devii iluminat. Dacă nu există etape, nu există progres. Dacă nu există trepte de dezvoltare, atunci nu poţi porni. De unde să începi? Într-o explozie subită începutul şi sfârşitul sunt la fel. Nu există nici o pauză între început şi sfârşit, deci de unde să începi? Începutul este sfârşitul.

Acesta devine un *koan* - o enigmă pentru minte. Atunci iluminarea bruscă pare imposibilă. Nu înseamnă că este imposibilă, dar mintea nu poate concepe aşa ceva. Şi, ţine minte, cum ar putea mintea să conceapă iluminarea? Nu poate. A fost în mod larg acceptată ideea că această explozie interioară este precedată de un proces treptat. Chiar mulţi iluminaţi au recunoscut acest lucru.

Nu înseamnă că aşa este. Aceştia au spus asta doar pentru a accepta felul tău de a percepe. Ei au avut o profundă compasiune pentru oameni. Ei cunoşteau faptul că dacă începi să gândeşti că este ceva treptat, atunci începutul este bun, dar nu va exista nici un fel de dezvoltare treptată. Important este să începi să cauţi, iar într-o zi, brusc, ţi se va întâmpla. Dacă se afirma că iluminarea este subită şi nu poate fi obţinută printr-o dezvoltare treptată, atunci nu ai mai fi pornit la drum şi nu ţi s-ar fi întâmplat nimic. Mulţi iluminaţi au afirmat că iluminarea este un proces gradat doar pentru a ajuta, doar pentru a-ţi da imboldul să porneşti.

Orice altceva este posibil printr-un proces treptat, dar nu şi iluminarea. De exemplu, dacă începi să încălzeşti apa, dacă vrei să o faci să se evapore, atunci evaporarea se va produce brusc. La un anumit punct, la 100°C, evaporarea se va produce subit. Nu va exista o creştere treptată a apei spre vapori. Nu o poţi diviza; nu poţi spune că această apă este pe jumătate vapori şi pe jumătate lichid. Ori este apă, ori aburi. Apa trece brusc la starea de aburi. Acolo există o săritură - nu o trecere treptată. Însă prin încălzire îi dai apei în mod gradat căldură. O ajuţi să ajungă la 100°C, la punctul ei de evaporare. Aceasta este o creştere naturală. Până la acel punct ea va creşte, în sensul că, va deveni din ce în ce mai caldă. Atunci, evaporarea apare brusc.

Au existat maeştri înţelepţi, plini de compasiune care au afirmat - folosind bineînţeles limbajul înţeles de mintea umană – " Da, există o dezvoltare treptată." Acest lucru îţi dă curaj, speranţă şi o posibilitate de a creşte, de a ţi se întâmpla şi ţie: nu poţi atinge iluminarea printr-o explozie bruscă, ci pas cu pas, împreună cu toate limitările şi slăbiciunile tale, vei creşte şi vei ajunge acolo. Poate dura multe vieţi, dar încă există speranţă. Tu te vei încălzi prin eforturile depuse de tine.

Al doilea lucru care trebuie ţinut minte este următorul: chiar şi apa foarte bine încălzită, încă este tot apă. Aşa că, chiar dacă ai o minte mai clară, dacă devii mai pur în percepţii, mai centrat, încă eşti un om, nu un buddha, nu un iluminat. Devii mai tăcut, mai calm, mai liniştit. Simţi o fericire interioară, dar încă eşti un om, iar senzaţiile tale sunt tot preponderent negative, nu pozitive.

Te simţi calm, deoarece eşti mai puţin tensionat. Eşti mai fericit, deoarece nu te mai agăţi la fel de mult de suferinţele tale: nu le mai creezi, te simţi mai adunat - dar nu pentru că ai realizat unicul, ci pentru că acum eşti mai puţin divizat.

Ţine minte: tu eşti doar o apa călduţă. Acolo însă există posibilitatea ca în orice moment să ajungi la un punct în care să apară evaporarea. Când se întâmplă acest lucru nu vei simţi calmul, nici chiar fericirea, nu te vei simţi tăcut, deoarece aceste atribute sunt legate de opuşii lor. Când eşti tensionat poţi simţi tăcerea. Când eşti agitat poţi simţi liniştea. Când eşti divizat, fragmentat, poti simţi unicitatea, unitatea. Când eşti suferind, poţi simţi fericirea.

De aceea, Buddha era tăcut - deoarece limbajul nu poate exprima ceea ce este dincolo de polarităţi. El nu poate spune: "Acum sunt plin de beatitudine" - deoarece chiar şi acest simţământ este posibil doar pe un fundal de suferinţă şi durere. Poţi simţi sănătatea doar pe fundalul bolii; poţi simţi viaţa doar pe fundalul morţii. Buddha nu poate spune: "Acum sunt nemuritor" - deoarece moartea a dispărut atât de complet încât nu mai poate fi simţită nemurirea.

Când suferinţa dispare complet, cum te mai poţi simţi fericit? Dacă agitaţia a dispărut total, cum mai poţi simţi tăcerea? Toate aceste experienţe, sentimente, sunt legate de opuşii lor. Nu pot fi simţite dacă nu există un opus al fiecăreia. Când întunericul dispare complet, cum mai poţi simţi lumina? Este imposibil.

Buddha nu poate spune: "Am devenit lumină!" Nu poate afirma: "Acum sunt plin de lumină!" Dacă spune asemenea lucruri, înseamnă că încă nu este un buddha. El nu poate rosti astfel de lucruri. Dacă vrei să simţi lumina, atunci întunericul trebuie să existe: moartea trebuie să fie acolo, dacă vrei să simţi nemurirea. Nu poţi evita opusul. Acesta este o necesitate fundamentală pentru existenţa fiecărei experienţe. Deci, care este experienţa lui Buddha? Nu este nimic din tot ce putem cunoaşte noi. Nu este nici pozitivă şi nici negativă, nici una şi nici alta. Nu este nimic din ce poate fi exprimat.

Din acest motiv, Lao Tzu insistă atât de mult asupra faptului că adevărul nu poale fi rostit, iar în momentul în care o faci l-ai falsificat. Deja este neadevărat.

Adevărul nu poate fi spus datorită următorului lucru: el nu poate fi divizat în poli opuşi, iar limbajul are înţeles doar prin polarităţi. Altminteri limbajul devine lipsit de sens. Fără contrarii este nul.

Deci există o tradiţie care spune că iluminarea este treptată, dar această tradiţie nu spune adevărul. Este jumătate de adevăr rostit din compasiune pentru mintea umană. Iluminarea este bruscă şi nici nu poate fi altfel. Este o săritură! Este o discontinuitate faţă de trecutul tău! Încearcă să înţelegi: dacă este gradat, trecutul va rămâne acolo. Dacă este gradat acolo există o continuitate; Nu există nici o ruptură. Dacă există o creştere treptată de la ignoranţă la cunoaştere, atunci ignoranţa nu poate dispare complet. Ea va dăinui, deoarece nu a existat nici un fel de discontinuitate, nu a existat nici un hiatus. Aşa că, ignoranţa poate deveni mai lustruită, mai cunoscătoare.

Poate părea mai înţeleaptă, dar încă există. Şi cu cât este mai lustruită, cu atâl este mai periculoasă. Cu cât este mai cunoscătoare, cu atât omul devine mai şmecher şi mai capabil de a se amăgi pe sine.

Iluminarea şi ignoranţa sunt absolut separate, discontinue. Este nevoie de o săritură - de un salt prin care trecutul este dizolvat în întregime. Vechiul este pierdut: nu mai există şi a apărut noul care nu a fost niciodată acolo.

Buddha a spus: "Eu nu mai sunt cel care căuta. Cel care a apărut acum nu a fost niciodată înainte." Pare ilogic şi absurd, dar este adevărul. Chiar aşa este! Buddha afirmă: "Eu nu mai sunt cel care căuta; nu sunt cel care dorea iluminarea; nu sunt cel care era ignorant. Omul cel vechi a murit complet. Eu sunt cineva nou. Eu nu am existat niciodată în acel om vechi. A existat o ruptură. Vechiul a murit şi noul s-a născut."

Este dificil pentru minte să conceapă aşa ceva. Cum ai putea concepe aşa ceva? Cum poţi concepe un hiatus? Ceva trebuie să continue. Cum se poate ca ceva să dispară complet şi să apară ceva nou? Cu două decenii înainte nici o minte ştiinţifică şi logică nu putea concepe aşa ceva. Dar acum, ştiinţa nu mai consideră acest lucru ca fiind absurd. Ştiinţa afirmă că înăuntrul atomului se petrece ceva la fel de absurd: electronul sare dintr-un punct în altul, apare şi dispare. Între acele două puncte el nu există. Apare în punctul A, apoi dispare şi reapare în punctul B, dar între acestea el nu mai există. Devine absolut non-existent.

Dacă este aşa, atunci înseamnă că non-existenţa este de asemenea un fel de existenţă. Este dificil de conceput aşa ceva, dar non-existenţa este şi un fel de existenţă. Este ca şi cum ceva se mişcă de la vizibil la invizibil, de la formă la non-formă.

Când Gautama Siddhartha, omul care exista înainte de se naşte Buddha, era în căutare, el era o formă vizibilă. Când s-a produs iluminarea, acea formă s-a dizolvat complet în non-formă. Pentru un moment acolo a existat un hiatus; nu mai exista nimeni. Apoi, din non-formă a apărut o nouă formă: Gautama Buddha. Datorită faptului că trupul continuă să arate la fel noi credem că acolo a existat o continuitate, dar realitatea interioară se schimbă total. Datorită faptului că trupul continuă în aceeaşi formă noi spunem: "Gautama Siddhartha a devenit acum Gautama cel Trezit - a devenit un buddha." Însă Buddha însuşi afirmă: "Eu nu sunt cel care căuta, ci sunt cineva cu totul diferit."

Este extrem de dificil pentru minte să înţeleagă acest lucru - dar multe lucruri nu pot fi înţelese de ea, asta nu înseamnă că trebuiesc negate. Mintea trebuie să cedeze în faţa acestor imposibilităţi pe care nu le poate pătrunde. Sexul nu poate ceda minţii, ci mintea trebuie să cedeze sexului. Acesta este unul dintre cele mai fundamentale fapte interioare - iluminarea este un fenomen discontinuu. Vechiul dispare pur şi simplu şi noul îşi face apariţia.
A mai existat o tradiţie mai recentă care spune că iluminarea este subită şi nu treptată.

Dar foarte puţini au fost aceia care au făcut parte din ea. Acesta este adevărul, însă puţini s-au încumetat să afirme aşa ceva deoarece nu pot obţine mulţi adepţi care să le urmeze învăţătura. Mintea nu poate concepe că iluminarea este subită, atunci cum i-ai putea urma pe cei care spun aşa ceva? Este un şoc pentru logică şi pare absurd, imposibil. Dar ţine minte un lucru: atunci tu pătrunzi în tărâmuri mai profunde. Vei întâlni multe lucruri, fie ale minţii sau ale materiei, pe care o minte superficială nu le poate concepe.

Tertullian, unul dintre cei mai mari mistici creştini, a spus: "Cred în Dumnezeu, deoarece Dumnezeu, pentru minte, este cea mai mare absurditate. Cred în Dumnezeu, deoarece mintea nu poate crede în Dumnezeu." Este imposibil ca mintea să creadă în Dumnezeu; credinţa în Dumnezeu nu ţi-o poate da nici o logică, nici un argument, nici o dovadă, nimic nu poate ajuta acest crez. Totul este împotriva sa, împotriva existenţei sale, dar Tertullian spune: "De aceea cred - pentru că doar printr-un crez într-o idee absurdă pot părăsi mintea mea."

Asta este minunat. Dacă vrei să pleci din minte, vei avea nevoie de ceva pe care mintea să nu-l poată concepe. Dacă mintea îl va putea concepe, atunci ea îl va absorbi în propriul ei sistem şi apoi nu vei putea transcende mintea. De aceea, fiecare religie a insistat asupra câte unui punct absurd. Nici o religie nu poate exista fără o absurditate care să facă parte din fundaţia ei. Din acea absurditate te poţi întoarce spunând: "Eu nu pot crede în aşa ceva" - şi atunci rămâi acelaşi; sau poţi face o săritură din minte. Şi până când mintea ta nu este ucisă, iluminarea nu poate apărea.

Mintea ta este problema; logica, argumentele tale reprezintă problema fundamentală. Ele sunt la suprafaţă. Par adevărate, dar te amăgesc. Sunt false. De exemplu, priveşte cum funcţionează structura minţii. Mintea divide totul în două şi nimic nu este divizibil. Existenţa este indivizibilă; nu o poţi divide - dar mintea continuă să dividă. Ea spune că "aceasta" este viaţa şi "aceea" este moartea. Care este însă actualitatea? Aceea că ambele sunt la fel. Chiar în acest moment tu trăieşti şi mori - eşti ambele. Tu eşti ambele - moarte şi viaţă. Mintea divide şi spune: "aceasta" este viaţa şi "aceea" este moartea. Dar nu doar divide, ci spune că ambele sunt opuse, că moartea încearcă să distrugă viaţa. Pare adevărat. Dar dacă pătrunzi mai adânc, vei vedea că moartea nu încearcă să distrugă viaţa! Tu nu poţi exista fără moarte. Moartea este cea care te ajută să exişti. Dacă moartea încetează, chiar şi pentru o clipă, să lucreze, tu vei muri cu adevărat.

În fiecare clipă, moartea aruncă părţi din tine care au devenit nefuncţionale. Multe celule mor şi acestea sunt înlăturate de moarte. Astfel pot apărea altele noi. Tu creşti: ceva moare şi ceva se naşte în mod continuu, în fiecare moment există şi moarte şi viaţă - acestea nu sunt două lucruri separate, ci două aspecte ale aceluiaşi fenomen.

Viaţa şi moartea sunt una; "viaţă-moarte" este un proces. Însă mintea divide. Această divizare pare bună pentru noi, dar este falsă.

Tu afirmi că "aceasta" este lumina şi "acela" este întunericul - divizi. Însă unde începe întunericul şi unde se sfârşeşte lumina? Le poţi demarca? Nu! De fapt, albul şi negrul sunt doi poli opuşi ai unui alb-negru imens, iar acest continuum este viaţa. La un pol apare întunericul şi la celălalt lumina, dar realitatea este colorată - iar culoarea le conţine în ea pe ambele.

Mintea divide şi atunci totul pare clar, precis. Viaţa este foarte confuză; de aceea, viaţa este un mister. Din această cauză mintea nu poate înţelege viaţa. Este de ajutor să creezi concepte precise, clare. Poţi gândi mai uşor, mai convenabil, dar pierzi chiar realitatea vieţii. Viaţa este un mister şi mintea demistifică totul. Atunci însă ai fragmente; moarte, nu întregul.

Prin minte nu poţi concepe cum de este posibilă iluminarea bruscă, cum vei dispărea şi va apărea ceva nou. Dar nu încerca să înţelegi aceste lucruri prin minte. Mai bine practică ceva ce te va "încălzi" din ce în ce mai mult. Încearcă mai bine să găseşti un foc. Într-o zi vei vedea că vechiul a dispărut, apa nu mai există - a apărut un fenomen nou. Te-ai evaporat şi totul s-a transformat complet.

Apa curge întotdeauna în jos, dar după evaporare noul element are proprietatea de a se ridica. Legea s-a schimbat. Poate ai auzit de legea gravitaţiei, descoperită de Newton, care spune că Pământul atrage în jos orice obiect. Mai există însă o lege de care nu ai auzit, deoarece ştiinţa încă nu a descoperit-o, dar tantra şi yoga au cunoscut-o timp de secole. Aceasta este numită legea levitaţiei. Gravitaţia atrage în jos, levitaţia în sus.

Mulţi poate au auzit cum a descoperit Newton legea gravitaţiei. El stătea sub un măr şi la un moment dat i-a căzut în cap un fruct. Datorită acestei întâmplări a început să cerceteze şi a descoperit că Pământul atrage orice obiect spre el. Dar în tantra şi yoga, întrebarea se pune altfel: "Cum de-a ajuns mărul sus? Cum?" Acest lucru trebuie explicat primul. La început mărul era ascuns într-o sămânţă şi apoi a început călătoria. A ajuns să urce şi apoi a căzut. Deci gravitaţia este o lege secundară. Mai întâi a fost levitaţia. Ce a atras mărul în sus?

În viaţă avem de-a face frecvent cu legea gravitaţiei. Apa curge în jos sub efectul gravitaţiei, dar sub efectul legii levitaţiei se evaporă.

Ignoranţa acţionează sub efectul legii gravitaţiei - în orice faci te mişti în jos. Trebuie să te mişti în jos. Orice ai face nu vei izbuti să acţionezi diferit decât dacă intri sub incidenţa altei legi - cea a levitaţiei. Aceasta este samadhi - uşa pentru levitaţie. Odată ce te evapori, totul se schimbă.

Acum nu este vorba că trebuie să controlezi ceva; nu este nevoie de control, acum pur şi simplu nu mai poţi curge în jos. Aşa cum înainte era imposibil să te ridici, acum este imposibil să mai curgi.

Nu este vorba că un buddha încearcă să fie non-violent, ci el nu mai poate fi violent. El nu încearcă să fie iubitor, ci nu mai poale fi neiubitor. Aceasta nu este o alegere, un efort sau o virtute cultivată, ci acum este doar această lege: el se ridică. Ura se află sub legea gravitaţiei, iubirea este sub legea levitaţiei.

Dar nu înseamnă că nu trebuie să faci nimic decât să aştepţi transformarea bruscă. Atunci aceasta nu va apărea niciodată. Aceasta este şi enigma. Când eu spun - sau altcineva spune - că iluminarea este subită, noi credem că nu mai trebuie să facem nimic, ci doar să aşteptăm. Când se va întâmpla, se va întâmpla, deci oricum nu poţi face nimic. Dacă este treptată, atunci poţi face ceva.

Dar eu spun că nu este treptată şi totuşi poţi face ceva. Şi trebuie să faci ceva, dar acel ceva nu îţi va aduce transformarea. Acel ceva te va aduce aproape de fenomenul de iluminare. Iluminarea nu se produce prin eforturile tale - nu. Prin eforturile tale nu faci altceva decât să devii accesibil pentru sublima lege a levitaţiei. Prin efortul pe care îl depui va apărea disponibilitatea ta spre iluminare şi nu iluminarea. Vei deveni deschis, non-rezistent, vei deveni cooperativ cu efectele acestei legi. Şi odată ce eşti non-rezistent şi cooperativ, legea va începe să funcţioneze. Eforturile tale te vor obosi, te vor face să cedezi, te vor face mai receptiv.

Este ca şi cum ai sta într-o cameră cu uşile închise. Soarele este în exterior, dar tu stai în întuneric. Nu poţi face nimic pentru a aduce soarele înăuntru, dar poţi deschide ferestrele şi acesta va deveni accesibil. Nu poţi să îl aduci înăuntru, dar dacă stai cu uşile închise îl poţi bloca în afară. Dacă deschizi uşile va intra, lumina va inunda camera.

Nu tu aduci lumina în interior, ci doar înlături obstacolul din calea ei şi lumina vine singură. Înţelege bine acest lucru: nu poţi face nimic să atingi iluminarea, dar faci însă multe alte lucruri ca să o opreşti - să o împiedici să vină la tine. Tu creezi multe bariere, deci nu poţi face decât să deschizi uşile, să distrugi barierele. Iar în momentul în care uşile sunt deschise, razele, lumina te va atinge şi te va transforma.

Deci, tot efortul făcut în acest sens este doar acela de a distruge barierele, nu de a atinge iluminarea. Este la fel ca în medicină. Aceasta nu îţi poate da sănătate, dar poate distruge bolile pe care le ai. Şi odată ce acestea sunt distruse, sănătatea apare; devii disponibil. Dacă bolile există, sănătatea dispare.

De aceea, medicina nu a fost niciodată capabilă să definească ce este sănătatea. Poate defini exact ce este fiecare boală - se cunosc mii şi mii de boli - dar nu poate defini sănătatea. Cel mult poate spune că sănătatea există atunci când omul nu are nici o boală. Dar ce este sănătatea? Ceva ce depăşeşte mintea? Ea există: o poţi avea, o poţi simţi, dar nu o poţi defini.

Tu ai cunoscut sănătatea, dar o poţi defini?

În momentul în care încerci să o defineşti va trebui să aduci acolo şi boala. Va trebui să vorbeşti câte ceva despre boală şi vei spune: "Sănătatea este non-boala." Este ridicol. Pentru a defini sănătatea ai nevoie de boală? Iar boala are calităţi bine definite. Sănătatea are şi ea propriile ei calităţi, dar nu sunt la fel de bine definite, deoarece sunt infinite. Le poţi simţi: când sănătatea este acolo tu ştii că ea se află acolo. Dar ce este ea? Bolile pot fi tratate, distruse. Barierele sunt distruse şi lumina pătrunde. Similar este şi cu fenomenul iluminării. Acesta este o sănătate spirituală. Mintea este o boală spirituală, iar meditaţia nu este altceva decât medicină.

Buddha a spus: "Eu sunt un doctor, un *vaidya* – un medic. Nu sunt un învăţător şi nu am venit să predau doctrine. Eu ştiu un medicament care poate vindeca bolile. Şi nu întreba de sănătate. Ia medicamentul, distruge boala şi vei afla ce este sănătatea. Nu întreba de ea. Eu nu sunt un metafizician, nu sunt filosof, nu sunt interesat de cum este Dumnezeu, de ce este sufletul, de ceeste *kaivalya* - unicitatea, de ce este *moksha* - eliberarea, sau de ce este *nirvana*. Nu mă interesează! Mă interesează doar ce este boala şi cum poate fi ea tratată. Eu sunt doar un doctor." Felul său de a aborda lucrurile este foarte ştiinţific. El a diagnosticat boala şi a urmărit astfel să elimine suferinţa umană. Abordarea sa este absolut potrivită.

Distruge barierele. Care sunt acestea? Gândirea este bariera fundamentală. Când gândeşti este creată o barieră de gânduri. Între tine şi realitate se interpune un zid de gânduri, iar acest zid este mai dens ca orice zid material. Şi există-multe nivele ale gândului. Nu poţi penetra prin ele şi să vezi ce este realul. Tu continui să te gândeşti la ce este realul şi continui să îţi imaginezi ce este el, iar realul te aşteaptă aici şi acum. Dacă devii disponibil, el îţi va apărea. Tu continui să gândeşti ce este realul, dar cum poţi gândi dacă nu cunoşti?

Nu poţi gândi la ceva ce nu cunoşti: te poţi gândi doar la ceva ce ai cunoscut. Gândirea este repetitivă, tautologică; ea nu ajunge niciodată la ceva nou şi necunoscut. Prin gândire nu atingi niciodată necunoscutul, ci doar cunoscutul şi aceasta este fără rost, deoarece deja îl cunoşti. Poţi continua să îl simţi mereu şi mereu; poate că îţi place senzaţia, dar nu apare nimic nou din ea.

Opreşte gândirea. Dizolv-o şi bariera este distrusă. Atunci uşile tale sunt deschise şi lumina poate intra. Iar în momentul în care lumina pătrunde în interior vei observa că vechiul nu mai există. Acum ştii că ceea ce eşti, eşti noul. Acesta nu a existat înainte, tu nu l-ai cunoscut niciodată: dar poţi spune că a apărut ceva ce există mereu - dar necunoscut ţie.

Poţi folosi ambele expresii, deoarece înseamnă acelaşi lucru. Acel ceva îl poţi denumi cum vrei - Brahman sau oricum altfel - şi acesta a fost dintotdeauna acolo, dar tu nu l-ai cunoscut. Sau poţi spune că este ceva cu totul nou - ceea ce a apărut acum şi nu a mai existat niciodată înainte.

Şi asta este bine, deoarece pentru tine este ceva nou. Dacă vrei să vorbeşti despre adevăr va trebui să foloseşti expresii paradoxale. Upanishadele afirmă: "Acesta este noul şi vechiul. Este ceea ce a fost dintotdeauna, este cel mai vechi şi cel mai nou. Este şi apropiatul şi îndepărtatul." Atunci însă limbajul devine paradoxal, contradictoriu"

Şi mai întrebi: "Ce este această dezvoltare şi claritate care apare, dacă experienţa autentică nu este niciodată treptată, ci bruscă?" Această claritate este a minţii; este a uşurării bolii; este a căderii bolii. Dacă o barieră cade, te vei simţi mai puţin împovărat, ochii îţi sunt mai puţin înceţoşaţi. Când altă barieră va cădea, te vei simţi mai uşor şi ochii vor deveni mai clari. Dar, această claritate nu este a iluminării; este doar a uşurării, a dispariţiei bolii şi nu a sănătăţii. Când toate barierele dispar, odată cu ele dispare şi mintea ta. Atunci nu mai poţi spune: "Acum mintea îmi este clară." Atunci doar spui: "Acum nu mai există minte."

Când acolo nu mai este minte, atunci acea claritate este a iluminării - aceasta este ceva absolut diferit. În acea clipă se deschide o altă dimensiune. Dar va trebui să treci prin clarităţile minţii. Însă ţine minte că, oricât de clară devine, ea este totuşi o barieră. Oricât de transparentă este şi poţi privi prin ea în partea cealaltă, încă este o barieră pe care va trebui să o spargi complet. Uneori se întâmplă ca cineva care meditează să devină mai clar, mai liniştit şi mai tăcut. Atunci el se agaţă de meditaţie şi crede că a atins totul. Marii maeştri au accentuat întotdeauna faptul că va veni o zi în care va trebui să renunţi chiar şi la meditaţie.

O să-ţi spun o povestioară - o povestire zen. Bokuju medita - medita profund, lucru care îl făcea în fiecare zi. Maestrul îl vizita zilnic, râdea şi pleca. Bokuju a început să fie tulburat de această atitudine a maestrului. Acesta venea, îl privea, râdea şi apoi pleca fără să spună nimic. Meditaţia sa devenea din ce în ce mai profundă şi el avea nevoie de cineva care să îi aprecieze eforturile. Se aştepta ca maestrul să vină, să-l îmbrăţişeze şi să-i spună: "Foarte bine Bokuju. Este foarte bine." Însă maestrul doar râdea. Acel râs era jignitor, ca şi cum el nu progresase deloc. Şi cu cât avansa mai mult, cu atât râsul devenea mai jignitor. Îi era imposibil să mai tolereze aşa ceva.

Într-o zi Bokuju a devenit complet tăcut, mintea i s-a oprit complet şi nu mai avea nici un gând. Mintea era absolut transparentă; nu mai simţea nici o barieră. A început să devină plin de o fericire subtilă; bucuria începu să clocotească - era în extaz. Şi se gândi: "Acum maestrul cu siguranţă nu va mai râde. Sunt convins că îmi va spune: «Bravo Bokuju, te-ai iluminat.»"

Maestrul îşi făcuse apariţia, dar de această dată avea o cărămidă în mână. S-a aplecat şi a început să frece cărămida de stânca pe care stătea Bokuju. Începuse să facă un zgomot foarte iritant. În cele din urmă nu a mai putut suporta acel sunet deranjant şi a deschi ochii întrebându-l pe maestru:
Ce faci?"

“ Încerc să fac din cărămida aceasta o oglindă” - a răspuns maestrul.

Bokuju a continuat: “Te comporţi prosteşte. Această piatră nu va deveni niciodată o oglindă. Oricât ai încerca nu vei putea să faci din ea o oglindă.”

Maestrul a râs şi a spus: “Dar tu ce faci aici? Această minte nu poate deveni niciodată iluminată şi tu continui să o ajustezi. O lustruieşti foarte bine şi te deranjează foarte mult faptul că vin aici şi râd.” Atunci brusc, maestrul a aruncat cărămida, iar Bokuju s-a trezit. Când cărămida a atins pământul, el a simţit că maestrul avea dreptate şi în acea clipă mintea s-a spart. Din acea zi nu a mai existat nici minte şi nici meditaţie. A devenit iluminat.

Maestrul i-a spus: “Acum poţi merge oriunde. Du-te şi învaţă-i şi pe alţii. Mai întâi învaţă-i meditaţia, apoi non-meditaţia. Mai întâi învaţă-i cum să-şi facă mintea mai clară, deoarece numai o minte clară poate înţelege faptul că ea reprezintă o barieră. Doar o minte profund meditativă poate realiza că acum trebuie renunţat chiar şi la meditaţie.”

Acum nu poţi înţelege aceste lucruri. Krishnamurti repetă mereu că nu este nevoie de meditaţie şi are dreptate. Dar spune acest lucru persoanelor care nu îl pot înţelege. Aşa este, nu ai nevoie de nici un fel de meditaţie, dar acest lucru nu trebuie spus oricui. Cum ar putea înţelege cei care nu cunosc meditaţia, faptul că nu este nevoie de aceasta? Atunci vor începe să se agaţe de această idee. Vor crede că nu au deloc nevoie de meditaţie şi, vor ajunge la concluzia: “Noi suntem iluminaţi.”

Ascultându-l pe Krishnamurti mulţi simt că nu au nevoie de meditaţie şi că cei care o practică nu fac altceva decât să se prostească. Şi datorită acestui concept - care este adevărat - îşi pierd întreaga viaţă. Există un punct în care trebuie renunţat la meditaţie; un punct în care ea devine o barieră. Nu poţi renunţa la ceva ce nu ai. Krishnamurti spune să nu meditezi, că nu este nevoie de ea. Dar tu nu ai meditat niciodată, aşa că nu poţi şti dacă aceasta este cu adevărat nenecesară.

Un bogat poate renunţa la bogăţii, pe când un sărac nu poate face asta. Pentru a renunţa la ceva trebuie să ai la ce renunţa. Dacă meditezi, într-o bună zi poţi renunţa la ea - iar aceasta este renunţarea finală. Este uşor să renunţi la bogăţii. Nu este dificil să renunţi la familie. Poţi renunţa la întreaga lume, deoarece totul este exterior, doar exterior. Ultimul lucru este meditaţia, bogăţia cea mai interioară. Iar când renunţi la ea, ai renunţat la tine însuţi. Atunci nu mai rămâne nici un sine - nici chiar eu-l care meditează, marele meditator. Chiar şi imaginea aceasta este distrusă. Ai căzut în vacuitate. Doar în acest nimic există discontinuitatea. Vechiul a dispărut şi a apărut noul. Prin meditaţie tu devii disponibil.

Orice s-ar întâmpla prin meditaţie să nu crezi că aceea este iluminarea. Acestea sunt decât nişte străfulgerări ale unei boli ce dispare, ce se risipeşte.

Tu te simţi bine. Boala dispare şi începi să te simţi relativ sănătos. Însă adevărata sănătate nu a apărut, dar eşti mai sănătos ca înainte şi asta este bine.

2. Ai afirmat că viaţa există în poli opuşi, precum ura şi iubirea, atracţia şi repulsia, virtutea şi viciul etc. Dar ce se întâmplă cu aceşti poli opuşi atunci când cinva se află în conştiinţa martoră?

Nu întreba, ci aşteaptă să vezi ce se întâmplă. Tu poţi întreba şi poţi primi un răspuns, dar acest răspuns nu poate deveni un răspuns autentic pentru tine. Nu o lua niciodată înainte. Nu întreba ce se întâmplă când cineva moare. Ce se întâmplă? Orice s-ar spune este fără sens, deoarece tu eşti încă în viaţă. Ce se întâmplă când moare cineva? Vă trebui să treci prin asta. Până când nu eşti mort nu poţi cunoaşte ce se întâmplă. Orice poate fi spus poate fi crezut, dar aceasta nu are nici un folos.

Mai degrabă întreabă cum poţi cunoaşte prin propria ta experienţă Nimeni nu poate muri pentru tine: experienţa altcuiva nu poate fi o experienţă pentru tine. Va trebui să mori. Moartea altcuiva nu este de nici un ajutor. La fel este şi în cazul nostru. Ce se întâmplă când dispar polarităţile? Într-un fel nu se întâmplă nimic. Acolo întâmplările dispar, deoarece orice întâmplare este dual㠂. Când iubirea şi ura se dizolvă - şi ele se dizolvă - ce se întâmplă? Când iubeşti, totodată şi urăşti - aceeaşi persoană pe care o iubeşti. Când apare ura se afundă iubirea şi invers.

Iisus spune: “Iubeşte-ţi duşmanii” - dar eu îţi spun că nu poţi face altfel. Tu *îţi* iubeşti duşmanii. Îi urăşti foarte mult, dar aceasta este imposibil fără iubire. Iubirea este doar celălalt aspect al monezii. Şi poţi demarca iubirea de ură? Când urăşti şi când iubeşti pe cineva? Poţi delimita? Iubeşti şi urăşti aceeaşi persoană: în orice moment ura poate deveni iubire şi invers. Aceasta este polaritatea minţii, astfel funcţionează ea. Dar nu te îngrijora. Dacă cunoşti nu te vei îngrijora niciodată. Când iubeşti pe cineva ştii că acolo este prezentă şi ura. Dacă cineva te iubeşte, te vei aştepta la amândouă - iubire şi ură.

Dar ce se întâmplă într-o conştiinţă-de-buddha, când dispare şi ura şi iubirea? Ce se întâmplă? Este dificil de explicat de exprimat, dar ceea ce se simţea în preajma lui Buddha era multă iubire fără ură. Însă nu Buddha simţea acest lucru. El nu poate simţi iubirea, deoarece nu poate simţi nici ura. Însă cei din jurul lui simţeau curgând o profundă iubire. Noi o putem descrie ca pe o iubire fără ură, dar atunci calitatea este diferită.

Cu iubirea noastră este prezentă în mod inevitabil şi ura. Aceasta o colorează, îi schimbă calitatea. Ura dă pasiune iubirii, îi conferă forţă, intensitate, o calitate anume, în timp ce iubirea lui Buddha devine un fenomen de dispersie. Acolo nu există nici un fel de intensitate. Aceasta nu te poate arde, ci doar te încălzeşte. Nu este un foc, ci doar o strălucire. Nu este o flacără, ci doar o lumină a soarelui de dimineaţă. Este doar momentul de interval - lumină fără foc, fără flăcări.

Noi am simţit aceasta ca fiind iubire - pură - dar acolo ură nu există. Chiar pentru a simţi acest tip de iubire îţi trebuie o minte foarte meditativă. Ai nevoie de ea, altminteri nu vei simţi acest fenomen delicat şi difuz. Trebuie să fii foarte sensibil.

Tu poţi simţi doar iubirea grosieră, iar această asperitate a iubirii grosiere este dată de ură. Dacă cineva te iubeşte fără nici un fel de ură, atunci îţi va fi dificil să o simţi. Va trebui să creşti, să devii mai transparent, mai delicat şi sensibil. Va trebui să devii precum un instrument muzical şi doar atunci poate să îţi apară briza. Iar această briză este non-violentă şi nu te va lovi, ci va fi doar o atingere delicată. Dacă eşti foarte-foarte atent o vei simţi, altminteri o vei pierde.

Aceasta este senzaţia pe care o avem noi în preajma unui buddha şi nu sentimentul său. Buddha nu poate simţi ură sau iubire. Într-adevăr opuşii dispar şi rămâne doar prezenţa. Buddha este o prezenţă şi nu o stare. Tu eşti stări şi nu o prezenţă. Uneori eşti ură - o stare - alteori eşti iubire, sau lăcomie - tot felul de stări. Nu eşti niciodată o prezenţă pură, iar conştiinţa ta este modificată de stările tale. Fiecare stare devine un stăpân. Ea modifică conştiinţa, o schimbă, o colorează, o deformează.

Un buddha există fără stări. Acum iubirea, ura, lăcomia au dispărut - şi de asemenea non-violenţa, non-lăcomia. Toate au dispărut! El este doar o prezenţă. Dacă eşti senzitiv şi sensibil vei simţi iubirea curgând din el, vei simţi compasiunea. Dacă eşti mai grosier, dacă meditaţia ta nu s-a dezvoltat, atunci nu-l vei simţi deloc. Un buddha va sta lângă tine şi nu vei fi nici măcar conştient de acel rar fenomen care nu se produce decât la secole distanţă. Nu vei deveni conştient!

Sau, dacă eşti foarte grosier, antimeditativ, va putea chiar să te înfurie prezenţa sa. Deoarece prezenţa sa este subtilă poţi deveni chiar violent. Atunci vei deveni un duşman al său, dar el nu a făcut nimic ca să cauzeze acest lucru. Dacă eşti deschis şi sensibil, atunci vei deveni un prieten fără ca el să facă ceva pentru aceasta. Ţine minte: tu eşti cel care devine duşman: tu eşti cel care devine prieten. Un buddha este doar o simplă prezenţă; el este disponibil. Dacă îi devii duşman, îi întorci spatele. Atunci vei pierde ceva ce poate va trebui să aştepţi vieţi întregi ca să mai apară.

Ananda plângea în ziua în care a murit Buddha, iar în acea zi Buddha a spus: "Aceasta este ultima mea zi în viaţă." Ananda a fost primul care a aflat, era cel mai apropiat discipol: "Du-te şi spune-le tuturor că dacă au ceva să mă întrebe, doar astăzi o mai pot face."

Ananda a început să plângă şi Buddha l-a întrebat: "De ce plângi? Pentru acest corp? Eu v-am spus mereu că acest corp este fals, este deja mort - sau plângi pentru moartea mea? Nu plânge deoarece eu am murit în urmă cu 40 de ani. Am murit în ziua în care m-am iluminat, aşa că acum doar acest corp dispare. Nu mai plânge."

Ananda a spus un lucru minunat: "Eu nu plâng pentru corpul tău sau pentru tine, ci plâng pentru mine. Eu nu sunt încă iluminat şi acum cine ştie câte vieţi vor mai trece până să mai apară un alt buddha? Şi poate atunci nici nu voi mai fi capabil să îl recunosc."

Până când nu devii iluminat claritatea minţii poate fi întunecată în orice moment. Înainte de iluminare poţi decade oricând. Nimic nu este sigur. Ananda a spus: "Plâng pentru mine. Eu încă nu sunt iluminat, nu m-am realizat şi tu acum intri în vacuitate."

Mulţi, nici chiar tatăl lui Buddha, nu au putut recunoaşte că s-a întâmplat ceva cu acel om - ceva ce se întâmplă foarte rar. Întunericul a dispărut şi lumina eternă ardea acolo, dar nici chiar tatăl său nu a văzut acest lucru.

Mulţi au fost împotriva sa; unii au încercat să îl omoare. Depinde de tine: ori că-i devii prieten sau duşman. Totul depinde de sensibilitatea ta, de mintea pe care o ai.

Însă un buddha nu face nimic, ci este doar o prezenţă. Prin simpla sa prezenţă se petrec lucruri uluitoare. Cei care pot simţi iubirea, vor simţi că el este în iubire cu ei. Şi cu cât poţi simţi mai mult acest lucru, cu atât vei simţi că iubirea lui pentru tine devine mai profundă. Dacă devii un duşman al său, vei simţi că el este inamicul tău de moarte. Depinde de tine. Un buddha nu face ceva anume, ci este doar existenţă. Deci ce se întâmplă este dificil de spus, deoarece pentru noi toate vor fi nişte stări. Dacă spunem că este o mare de iubire, este ceva fals, deoarece acesta este doar sentimentul nostru.

Cei care îl urmau pe Iisus simţeau că el este iubirea pură, iar inamicii lui simţeau că este un duşman care trebuie crucificat - deci, depinde de fiecare. Depinde de tine cum o iei, cum eşti capabil să vezi şi cât de deschis eşti. Dar despre un iluminat nu se poate spune nimic. Acesta poate spune că el doar *este*: fără a face nimic el *este* - doar o prezenţă, o fiinţă, o existenţă.

3. Ai spus că atunci când o persoană se află total în momentul prezent fără să aibă nici un gând în minte, atunci aceea este o minte-de-buddha. Însă eu când nu am nici un gând şi sunt complet absorbit în moment, fără trecut sau viitor, nu simt natura-de-buddha. Te rog, explică când este dezvăluită mintea-de-buddha în această conştientizare lipsită de gânduri.

Primul lucru: dacă eşti conştient că acolo nu mai este nici un gând în mintea ta, acesta este un gând. Chiar şi acesta este un gând. Acest gând este ultimul gând. Permite-i şi lui să dispară. Şi de ce aştepţi momentul în care natura-de-buddha îţi va apare? Acesta este iarăşi un gând. Nu se va întâmpla în modul acesta - niciodată!

O să-ţi spun o poveste: un rege venise la Gautam Buddha. Regele era un devot, un mare devot şi a venit pentru prima oară pentru darshan. În mâna stângă ţinea un obiect din aur foarte frumos ornamentat cu multe giuvaeruri.

Era tot ce avea mai preţios - o piesă rară de artă. El venise să i-o ofere lui Buddha pentru a-i demonstra astfel devoţiunea sa. S-a apropiat ţinând în mâna stângă acel obiect preţios. Buddha a spus: "Dă-i drumul!" Regele s-a tulburat. Nu se aşteptă la aşa ceva. Era şocat. Dar i-a dat drumul acelui obiect nepreţuit doar pentru că Buddha i-a spus să o facă.

În mâna dreaptă el avea un trandafir foarte frumos. S-a gândit că poate lui Buddha nu-i plac pietrele preţioase. Aşa că a luat şi acel trandafir ca o alternativă. O floare nu este grosieră, nu este aşa de mult legată de materie. Aceasta are o spiritualitate. În ea este ceva misterios. Era posibil ca lui Buddha să-i placă, deoarece el asemăna adeseori fluxul vieţii cu existenţa temporară a unei flori care dimineaţa înfloreşte, iar până seara dispare. Este un flux. Aşa că el a întins mâna dreaptă spre Buddha pentru a-i oferi trandafirul. Buddha a spus din nou, "Dă-i drumul!" Atunci s-a tulburat iarăşi. Acum nu mai avea nimic să-i dăruiască. Buddha a spus să-i dea drumul şi el a făcut întocmai.

Atunci brusc a devenit conştient de "eu". Gândi: "De ce îi ofer eu lucruri, când aş putea să mă prezint pe mine?" Când şi-a dat seama de acest lucru, şi-a apropiat ambele mâini şi începuse să facă gesturile prin care să se prezinte. Dar Buddha a spus din nou: "Dă-i drumul!" Acum el nu mai avea nimic la care să renunţe - avea mâinile goale - şi Buddha a spus iarăşi: "Dă-i drumul!"

Mahakashyapa, Sariputtra, Ananda şi alţi discipoli erau acolo şi au început să râdă. Regele îşi dădu seama că până şi să spui: "Mă prezint pe mine" - este egoistic. Chiar să spui: "Acum sunt aici şi mă ofer ţie" - nu este de fapt, dăruire, devoţiune. Aşa că, atunci el s-a aruncat pe sine. Buddha a zâmbit şi a spus: "Ai înţeles bine".

Până când nu arunci chiar şi ideea de devoţiune, chiar şi aceea de mâini goale, aceasta nu este devoţiune. Trebuie să arunci chiar şi goliciunea mâinilor. Este uşor de înţeles renunţarea la lucruri...dar la un moment dat mâinile erau goale şi Buddha a spus: "Dă-i drumul!" Nu te agăţa nici chiar de această goliciune! Când meditezi trebuie să renunţi la gânduri. Când gândurile au căzut, rămâne un gând de genul: "Acum am devenit fără-de-gânduri." Există un sentiment, un gând subtil ca: "Acum am ajuns şi nu mai este nici un gând. Acum mintea este liberă. Acum eu sunt gol."

Dar această goliciune este plină cu acest gând. Şi nu contează, nu este nici o diferenţă că este un singur gând sau sunt mai multe. Aruncă, dă-i drumul şi acestui gând. Şi tu aştepţi natura-de-buddha? *Tu* nu poţi aştepta, deoarece tu nu vei fi acolo. Tu nu vei întâlni niciodată starea-de-buddha; când aceasta apare tu nu vei fi acolo, deci speranţele tale sunt zadarnice. Îţi pierzi timpul, pentru că tu nu vei fi acolo.

Kabir a spus: "Când eu eram, tu nu erai. Acum tu eşti, dar unde a plecat Kabir? Când eu căutam şi doream şi eram însetat de tine, tu nu erai.

Eu eram acolo. Acum tu eşti acolo şi, te rog, spune-mi, unde a dispărut Kabir? Unde este acel căutător ce căuta, ce dorea, ce plângea după tine? Unde a plecai acel Kabir?"

Tu nu vei fi acolo când apare starea-de-buddha. Deci nu mai aştepta, nu mai dori - nu te mai întreba: "Când îmi apare Buddha? Când devin un buddha? Când devin iluminat? Deoarece chiar aceste dorinţe vor crea o barieră, ultima barieră. Pentru atingerea libertăţii totale, dorinţa de libertate este ultima barieră. A fi iluminat - să vrei să devii iluminat - trebuie să arunci chiar şi dorinţa pentru iluminare, aceasta trebuie aruncată.

Unul dintre marii maeştri zen, Lin Chi, obişnuia să spună: "Dacă îl întâlneşti pe Buddha pe undeva, omoară-1 imediat! Dacă îl vezi pe Buddha prin meditaţia ta, omoară-l imediat!" Şi vorbeşte serios. Dorinţa de a fi un buddha, de a fi iluminat, dacă îţi apare distruge-o imediat. Doar apoi se poate întâmpla ceva. Nu este nevoie de nici o dorinţă şi când spun aceasta mă refer şi la dorinţa de a nu avea dorinţe. Tu *eşti*, fără nici o dorinţă. Tu *eşti*, fără nici un gând, nici chiar conştient că acolo nu este nici un gând şi nici o dorinţă. Atunci se întâmplă.

4. Care sunt posibilele motive pentru care nu poţi avea o purificare, o catharsis explozivă? Eu, în mod constant, chiar şi astăzi în meditaţia shaktipat, am doar o catharsis uşoară, medie. Asta înseamnă cumva că nu sunt deschis sau nu sunt destul de deschis, sau sunt alte motive? Iar îngrijorarea mea faţă de acest lucru devine o distragere pentru mine în timpul şi după actul meditaţiei.

Primul lucru care trebuie ţinut minte este următorul: purificarea va apărea dacă o ajuţi să apară, dacă cooperezi cu ea. Mintea este atât de reprimată şi tu ai reprimat, ai împins atât de multe lucruri în străfundurile ei încât pentru a ajunge la ele este nevoie de cooperarea ta. Deci chiar şi când simţi o purificare uşoară ajut-o să devină mai mare. Nu trebuie doar să aştepţi. Dacă simţi că îţi tremură mâinile de supărare, nu aştepta, ci ajută-le să tremure mai mult. Nu simţi sau gândi că trebuie să fie ceva spontan şi că trebuie să aştepţi. Dacă trebuie să fie ceva spontan, va trebui să aştepţi ani de zile, pentru că tu ai reprimat lucrurile ani de zile, iar reprimarea ta nu a fost spontană. Ai facut-o intenţionat.

Acum va trebui să faci chiar opusul. Doar atunci pot fi aduse la suprafaţă reprimările. Simţi că plângi, că plângi încet. Ajută-l! Fă-l un ţipat tare! Tu nu ştii că de la început ţi-ai reprimat plânsul - nu ai plâns cu adevărat. Chiar de la început copilul vrea să plângă, să râdă. Plânsul este o profundă necesitate în el. Prin plâns el trece în fiecare zi printr-o purificare, printr-o catharsis.

Copilul are multe frustrări. Aşa trebuie să fie: este o necesitate. Copilul vrea ceva, dar nu poate spune ce, nu poate cere, exprima. El vrea ceva, dar părinţii nu vor să îi îndeplinească ceea ce vrea.

Poate că mama nu este acolo, poate că nu este disponibilă. Ea poate fi angajată în altă muncă - şi poate că atunci lui nu i se dă atenţie. În acel moment nu i se dă atenţie şi el începe să plângă. Mama vrea să-l potolească, să-l consoleze, deoarece ea devine neliniştită, tatăl devine neliniştit, întreaga familie este neliniştită. Nimeni nu vrea ca el să plângă, plânsul este tulburător: toţi încearcă să-l distreze, să-i distragă atenţia astfel ca el să nu mai plângă. Noi îl putem mitui. Mama îi poate da o jucărie sau lapte - orice ce îl poate distra, distrage sau consola - doar să nu plângă.

Însă plânsul este o necesitate profundă. Dacă copilul poate plânge şi i se permite să plângă, el va deveni din nou proaspăt: frustrarea este aruncată prin plâns. Altminteri odată cu oprirea, stoparea forţată a plânsului este stopată şi eliminarea frustrării. Acum el va începe să acumuleze. Acum psihologii spun că omul are nevoie de un ţipăt primar. În Occident se dezvoltă o terapie care te poate ajuta să ţipi atât de total încât în acest ţipăt să fie implicată fiecare celulă şi fibră a corpului. Dacă poţi ţipa atât de primitiv încât prin acel strigăt să ţipe întregul tău corp, vei fi eliberat de multă durere şi suferinţă acumulată. Vei deveni ca un copil - din nou proaspăt şi inocent.

Dar acest ţipăt primar nu va apărea brusc. Tu va trebui să-l ajuţi. Ai acumulat atât de multe straturi de lucruri reprimate, încât nu este suficient doar să aştepţi - ajută-l. Când vrei să plângi, plângi din toată inima! Dă-i energie totală şi bucură-te de el. Iar al doilea lucru - bucură-te de el, pentru că dacă nu te bucuri de ce faci, atunci acesta nu va pătrunde adânc. Va fi superficial.

Dacă stai şi plângi, atunci poate că...dacă începi să sari plânsul va deveni mai profund. Sau dacă stai întins şi începi să te târăşti pe podea, poate că va deveni mai profund. Încearcă, bucură-te, ajută-l - şi nu vei simţi că există multe căi în care îl poţi ajuta. Bucură-te de încercarea de a-l face mai profund şi odată ce el preia comanda, tu nu mai eşti necesar. Odată ce acesta ajunge la sursa în care este energia ascunsă, când atinge sursa şi energia este eliberată, atunci tu nu mai eşti necesar. Poţi curge spontan, automatic. Şi când începe să curgă în mod spontan, vei fi complet curăţat.

Este exact ca atunci când florile sunt curăţate de ploaie. Ele devin noi, fiecare particulă de praf care s-a adunat nu mai se află acolo; sunt ele însele. În viaţă noi adunăm praf. Această catharsis sau purificare, este doar o curăţire. Ajut-o, bucură-te de ea şi într-o zi va apărea ţipătul primar. Doar continuă să o faci. Nu se poate prezice când va veni. Nu se poate spune când ţipătul primar îşi face apariţia, deoarece omul este foarte complex. Poate veni în chiar acest moment sau poate dura ani. Un lucru este sigur: dacă ajuţi, dacă te bucuri şi eşti festiv cu aceasta, va veni.

41. METODE TANTRICE PENTRU NON-JUDECARE ŞI TREZIRE

25.III.1973, Bombay

SUTRE:

64. La începutul strănutului, în timpul fricii, în anxietate, în apropierea unei prăpăstii sau într-o luptă, atunci când eşti extrem de curios, la începutul senzaţiei de foame şi la sfârşitul ei, fii conştient fără întrerupere.

65. Puritatea altor învăţături este pentru noi o impuritate. În realitate nimic nu este pur sau impur.

Viaţa este un paradox. Pentru a ajunge la ceea ce este aproape, trebuie să călătoreşti în depărtări, iar ceea ce ai atins deja, trebuie să atingi din nou. Nimic nu este pierdut. Omul rămâne natural, pur, inocent; doar că el uită de aceasta. Puritatea nu este pierdută, inocenţa nu este distrusă. Acolo însă există dar o adâncă uitare.

Tu eşti deja ceea ce trebuie atins. În esenţă, nimic nou nu trebuie atins. Trebuie doar să descoperi, să dezvălui ceea ce există deja; de aici şi apare simplitatea şi, totodată, dificultatea căutării spirituale. Şi mă refer la "amândouă".... Este foarte simplu dacă poţi înţelege, dar este foarte dificil deoarece tu trebuie să înţelegi ceea ce ai uitat complet, ceea ce este atât de obişnuit încât nu eşti niciodată conştient de ea - de ceea ce este la fel ca şi respiraţia. Aceasta funcţionează neîntrerupt, dar datorită acestui lucru nu este necesar să fii conştient de ea. Nu este nevoie de conştientizarea ta. O poţi uita sau ţi-o poţi aminti - este o alegere.

Samsara şi nirvana, lumea şi eliberarea - starea de conştiinţă eliberată - nu sunt două lucruri diferite, ci doar două atitudini, doar două alegeri. O poţi alege pe oricare. Poţi să te afli în lume datorită unei anumite atitudini şi aceeaşi lume devine nirvana, devine o beatitudine absolută doar prin schimbarea atitudinii. Tu rămâi acelaşi, nimic nu se schimbă; este necesară doar o uşoară schimbare de accent, o refocalizare a atenţiei, a alegerii. Este uşor. Odată ce este atinsă beatitudinea absolută vei râde. După ce ai cunoscut-o nu îţi va veni să crezi că nu ai avut-o până atunci. Se afla întotdeauna acolo şi aştepta să priveşti ceea ce era al tău.

Un buddha râde. Oricine atinge acea stare va râde, deoarece totul pare ridicol.

Căutai ceva ce nu ai pierdut niciodată. Întregul efort era absurd. Dar acest lucru se întâmplă doar când ai atins; toţi cei care s-au realizat spun că este foarte simplu. Însă cei care nu au atins-o spun că este cel mai dificil lucru din lume - şi nu doar dificil, ci chiar imposibil.

Aceste metode sunt relatate de cineva care s-a realizat - ţine minte. Ele vor părea prea simple - şi chiar sunt. Pentru minţile noastre lucrurile aşa de simple nu sunt prea atrăgătoare - deoarece asemenea tehnici simple te vor face să pari caraghios în ochii tăi. Însă de ce nu te poţi realiza? Decât să simţi ridiculizarea propriului ego, preferi să gândeşti că astfel de metode simple nu sunt de nici un ajutor.

Aceasta este o decepţie. Mintea îţi va spune că asemenea tehnici simple nu te vor ajuta la nimic - sunt prea copilăreşti. Cum se pot folosi astfel de tehnici pentru a se atinge existenţa divină, absolutul? Cum ar putea fi de ajutor? Ego-ul este cel care te influenţează.

Ţine minte un alt lucru: ego-ul este întotdeauna interesat de ceea ce este dificil, deoarece aceasta reprezintă o întrecere, iar dacă va învinge el va simţi satisfacţie. Ego-ul nu este niciodată atras de ceva simplu - niciodată! Dacă vrei să îl pui la încercare, atunci dă-i să rezolve ceva dificil. Când te implici în ceva simplu, atunci nu mai există nici un fel de atracţie, deoarece chiar dacă obţii ceva, ego-ul nu va fi mulţumit. Ego-ul cere doar ceea ce este dificil - nişte vârfuri de cucerit, nişte garduri de sărit. Şi cu cât vârful va fi mai înalt, cu atât mai mulţumit şi liniştit se va simţi ego-ul.

Datorită faptului că aceste tehnici sunt foarte simple, ele nu vor prezenta nici un fel de atracţie pentru mintea ta. Ţine minte: ceea ce este atrăgător pentru ego nu va ajuta la creşterea spirituală. Doar ceea ce nu este atrăgător pentru ego poate fi de ajutor pentru transformare. Dar se întâmplă altceva: dacă un învăţător îţi sugerează să practici tehnici dificile şi după câteva vieţi vei ajunge să ai o străfulgerare, atunci ego-ul se va simţi foarte mulţumit.

Tehnicile pe care le discutăm sunt atât de simple încât este posibilă transformarea chiar în această clipă - aici şi acum! Însă pentru aceasta nu trebuie să mai păstrezi vreun contact cu ego-ul. Îţi spun: chiar în acest moment poţi deveni un Buddha sau un Hristos sau un Krishna - dar atunci nu mai trebuie să ai nici un contact cu ego-ul. Însă îmi vei spune: "Aşa ceva nu este posibil. Trebuie să merg în altă parte să caut."

Când spun că aceste tehnici sunt simple, mă refer la trei lucruri: primul, explozia spirituală nu este cauzată de nimic - nu este condiţionată de nimic. Dacă era generată de ceva anume, atunci ar fi fost nevoie de timp, deoarece timpul este necesar pentru apariţia unui efect. Iar dacă era nevoie de timp nu se mai putea întâmpla în acest moment. Atunci ar fi trebuit să aştepţi ziua de mâine. Momentul următor va fi necesar. Cauzei trebuie să îi urmeze un efect. Timpul este o necesitate. Dar fenomenul spiritual nu are nevoie de timp. Te afli deja în acea stare; este nevoie doar de amintire. Acesta nu are nimic de a face cu cauzalitatea.

De exemplu, dimineaţa când cineva te trezeşte brusc, nu eşti capabil să îţi dai seama unde te afli. Pentru un moment, poate că nici nu vei recunoaşte cine eşti. Dar acest lucru nu durează. Cu cât devii mai atent, cu atât vei recunoaşte mai repede locul unde te afli, cine eşti şi ce s-a întâmplat. Aceasta este doar o chestiune de atenţie.

Toate aceste tehnici pe care le discutăm sunt preocupate de atenţie. Tu eşti deja ceea ce doreşti să fii, te afli deja acolo unde vrei să ajungi, eşti deja acasă. De fapt, nici nu ai plecat. Doar ai adormit şi ai început să visezi. În vis poţi ajunge oriunde - în rai sau în iad, oriunde.

Ai observat că, ori de câte ori te afli în vis, un lucru este sigur? - faptul că nu te afli niciodată în camera unde ai adormit. Ai observat? Poţi fi oriunde, dar nu te vei afla niciodată în aceeaşi cameră, în acelaşi pat în care dormi. Datorită faptului că te afli deja acolo, nu mai este nevoie să visezi că te afli acolo. Visul înseamnă să călătoreşti.

Poţi dormi aici, dar nu vei visa niciodată această încăpere. Nu este nevoie, tu te afli deja aici. Mintea doreşte ceva ce nu se află în prezent. Poate pleca la Londra, New York, în Calcutla, în Himalaya, în Tibet, oriunde. Niciodată nu se va afla aici şi acum. Iar tu eşti aici.

La fel se întâmplă şi în cazul nostru. Tu visezi. Existenţa ta divină este aici şi acum; tu eşti aceasta. Dar ai călătorit mult.... Şi fiecare vis creează o altă secvenţă de vis. Fiecare vis creează alte vise, vise noi, iar tu continui să visezi şi să visezi....

Tehnicile pe care le discutăm sunt pentru a te scoate din vise şi a te reîntoarce acolo unde ai fost dintotdeauna, în starea pe care nu ai pierdut-o niciodată. Şi nu o poţi pierde, este chiar natura ta este *swabhav*. Este chiar fiinţa ta, deci cum ai putea să o pierzi? Aceste tehnici sunt doar pentru a-ţi ajuta atenţia să crească, să devină mai intensă. Odată cu intensitatea conştientizării totul se schimbă. Cu cât aceasta este mai intensă, cu atât este mai mică posibilitatea de a cădea în visare; tu devii din ce în ce mai atent la real. Cu cât este mai puţin intensă, cu atât te afunzi mai mult în visare. Fenomenul real este următorul: lumea este starea non-atentă a minţii, iar nirvana este starea atentă a minţii. Non-atent - eşti ceea ce pari a fi. Atent - eşti ceea ce eşti cu adevărat.

Aşa că întreaga problemă este cum să schimbi starea non-atentă a minţii tale, într-o stare de atenţie; cum să devii mai conştient, cum să ieşi din somn, din vis. De aceea, tehnicile pot fi de ajutor. Chiar şi un ceas deşteptător te poate ajuta - doar un mecanism artificial. Alarma unui ceas te scoală din vis. Însă te poţi amăgi: poţi chiar visa că te scoli şi atunci totul devine fals. Când alarma sună, chiar şi în jurul acestui fapt real poţi crea un vis: visezi că intri într-un templu în care bat clopotele. Astfel păcăleşti realitatea. Alarma ar fi putut întrerupe somnul, însă tu eşti cel care nu ai lăsat-o şi ai înglobal-o în visul tău.

Şi dacă o faci parte din visul tău, dacă este absorbită în procesul visării, ea nu te mai poate ajuta. Poţi dormi şi visa orice. Atunci alarma devine ireală. Într-un fel, aceste tehnici sunt toate artificiale. Ele sunt doar nişte mecanisme care te pot trezi din vis. Dar dacă le integrezi viselor tale, atunci pierzi totul. Pierzi esenţa! Încearcă să înţelegi acest lucru, deoarece este ceva fundamental. Şi odată înţeles te poate ajuta; altminteri vei continua să te amăgeşti.

De exemplu, spun: "Intră în rândul sannyasinilor." Acesta este doar un mecanism. Identitatea ta veche este distrusă; numele tău va părea că aparţine altcuiva. Atunci îţi vei putea privi trecutul mai detaşat. Poţi fi un martor. Acolo se creează o distanţă. Însă eu îţi ofer o robă şi un nume nou doar pentru a crea această distanţă. Dar dacă o incluzi în visul tău, atunci vei pierde esenţa. Te vei amăgi şi vei gândi în aceiaşi termeni ca şi înainte: "*Eu* am intrat în rândul sannyasinilor." Eu-l rămâne acelaşi. Un astfel de sannyasin este doar ceva adăugat vechiului om. Nu este ceva discontinuu, ci continuu. Dacă acelaşi *tu* a devenit sannyasin, atunci ai pierdut esenţa.

Tu trebuie să fii mort, acum nu mai trebuie să fii acelaşi om vechi. Simte că vechiul a murit, că eşti o fiinţă nouă pe care nu ai cunoscut-o niciodată - că aceasta nu este o dezvoltare a vechiului om. Este o discontinuitate a vechiului; atunci mecanismul a fost de ajutor. Atunci alarma a funcţionat şi tehnica a fost de ajutor. Toate aceste tehnici sunt astfel construite încât să te ajute, dar poţi şi pierde; depinde de tine. Ţine minte că tehnicile sunt doar nişte tehnici. Dacă înţelegi, poţi deveni atent fără ajutorul nici unei tehnici.

De exemplu, soneria ceasului poate să nu fie necesară. Pătrunde în profunzime. De ce ai nevoie de un ceas deşteptător? Tu ştii că dacă vrei să te trezeşti la o anumită oră, te vei trezi. Dar odată cu introducerea ceasului în acţiunea trezirii înlături responsabilitatea. Acum nu tu vei fi responsabil. Dacă ceva nu este în regulă ceasul va fi de vină. Vei putea dormi liniştit în continuare.

Dacă vrei cu adevărat să te trezeşti la ora trei dimineaţa, atunci o vei face. Nu ai nevoie de nici un ceas. Intensitatea dorinţei de a te trezi la acea oră va produce trezirea. Şi o voinţă puternică te poate ţine treaz toată noaptea. Însă pentru a dormi fără griji ai nevoie de ceas. Atunci vei putea dormi - dar te poţi amăgi. Când începe să sune alarma, poţi începe să visezi despre ea.

Aceste tehnici sunt de ajutor doar datorită faptului că intensitatea aspiraţiei tale este scăzută. Dacă ai o aspiraţie cu adevărat intensă, nu ai nevoie de nici o tehnică; poţi fi atent, alert. Dar nu se întâmplă aşa. Chiar şi când practici o tehnică poţi începe să visezi - sunt multe posibilităţi. Prima este aceea că vei începe să crezi că astfel de tehnici simple nu sunt de ajutor.

Acesta este primul lucru - iar atunci nu-mai există nici un contact cu ele. În al doilea rând, poţi crede că este nevoie de un proces îndelungat în care efectele, vor apărea treptat. Însă sunt anumite fenomene care apar doar spontan şi niciodată treptat.

Îmi aduc aminte că Mulla Nasruddin a fost rugat să îşi dea binecuvântarea la ziua de naştere a fiului vecinului său. A ajuns acolo şi a spus: "Fiule sper să trăieşti 120 de ani şi trei luni."

Toţi au rămas miraţi, iar băiatul a întrebat: "Dar de ce? Înţelegeam dacă îmi urai să trăiesc 120 de ani. Dar de ce mai adaugi trei luni?"

"Nu vreau să mori aşa brusc. Să trăieşti doar 120 de ani şi pe urmă să mori brusc? Nu îmi place ideea să mori subit; de aceea am adăugat şi trei luni" - a răspuns Mulla.

Dar chiar şi cu aceste cuvinte "trei luni în plus" tot brusc vei muri. Când este să mori, o vei face brusc. Oricine moare subit. Nimeni nu poate muri treptat, deoarece nu poţi fi decât viu sau mort. Nu este un proces gradat. Într-un moment eşti viu, iar în următorul moment ai murit. Moartea este întotdeauna subită, ea nu există ca proces temporal.

Samadhi, explozia sublimă spirituală este subită. Este la fel ca moartea. Seamănă mai mult cu moartea decât cu viaţa. Se poate produce în orice moment. Dacă eşti pregătit, aceste tehnici sunt de ajutor. Ele de fapt, te vor crea pe tine, te vor scoate la suprafaţă, te vor pregăti pentru acea explozie bruscă. Ţine minte acest lucru: ele te pregătesc pentru acel samadhi brusc.

Aceste tehnici nu produc samadhi-ul, ci doar te pregătesc pentru momentul în care acesta se va produce. Aşa că depinde de tine cum foloseşti aceste tehnici. Să nu te gândeşti că pentru acesta este necesar un proces îndelungat. Mintea îţi spune că este nevoie de un proces îndelungat doar pentru ca tu să poţi amâna. Vei spune: "Mâine sau poimâine o voi încerca." Astfel nu faci altceva decât să amâni la infinit. Problema nu este când o faci, ci că nu o faci astăzi. Mâine va fi tot un astăzi şi aceeaşi minte va spune: "Ok, mâine o voi practica."

Şi niciodată nu o amâni pentru perioade foarte mari de timp. O faci doar de pe o zi pe alta, altminteri nu vei putea să te păcăleşti cu amânarea. Vei spune: "Este vorba doar de o zi. Astăzi nu am timp; mâine însă o voi încerca." Iar intervalul este atât de mic încât nu vei simţi niciodată faptul că o amâni la infinit.

"Mâine" nu va veni niciodată; "astăzi"-ul este întotdeauna aici. Iar această minte care gândeşte în termeni de viitor, va gândi întotdeauna astfel. Ziua de mâine nu a existat, nu există şi nu va exista niciodată. Tot ce deţii se află chiar în acest moment, deci, nu amâna.

64. La începutul strănutului, în timpul fricii, în anxietate, în apropierea unei prăpăstii sau într-o luptă, atunci când eşti extrem de curios, la începutul senzaţiei de foame şi la sfârşitul ei, fii conştient fără întrerupere.

Pare atât de simplu: *la începutul strănutului, în timpul fricii, în anxietate, în apropierea unei prăpăstii sau într-o luptă, atunci când eşti extrem de curios, la începutul senzaţiei de foame şi la sfârşitul ei, fii conştient fără întrerupere.* Trebuiesc înţelese multe lucruri. Acţiuni foarte simple, precum strănutatul, pot fi folosite ca mecanisme, deoarece oricât de simple ar părea, acestea sunt complexe, iar mecanismul interior este un lucru foarte delicat. Ori de câte ori simţi că îţi vine să strănuţi devino atent şi el poate să nu mai apară deloc. Este un lucru involuntar - inconştient.

Nu poţi strănuta în mod voluntar; nu poţi să vrei să strănuţi. Cum ai putea? Cât de neajutorat este omul! Nu poţi dori să strănuţi. Oricât ai încerca, nu îl poţi crea. O senzaţie atât de nesemnificativă şi, totuşi, nu o poţi crea. Este ceva involuntar, voinţa nu este necesară. Strănutul nu apare datorită minţii tale, ci datorită întregului tău organism.

Al doilea lucru este următorul: când devii atent că apare strănutul, acesta poate să nu mai apară, deoarece tu aduci ceva nou procesului - atenţia. Este posibil să dispară, dar devii conştient de faptul că acolo există un al treilea lucru. Primul este faptul că strănutul este involuntar. Al doilea îl aduci tu: atenţia. În momentul în care devii atent, acesta poate să apară sau poate să nu mai apară - acest lucru nu este important. Dar energia care urma să fie eliberată prin strănut, unde se va duce? În atenţie. Acesta este al treilea lucru care se întâmplă: devii mai atent. Acolo se produce un flash, o străfulgerare. Energia care urma să fie consumată prin strănut va fi canalizată în atenţie.

În acea străfulgerare este posibilă chiar şi iluminarea. De aceea spun că aceste tehnici sunt atât de simple încât par absurde. Se pare că ele promit prea mult. Cum te poţi ilumina doar printr-un strănut? Însă acesta nu este doar un strănut; tu eşti total în el. Orice ai face sau orice ţi se întâmplă, tu eşti total implicat în el, cu întregul corp, cu toată mintea ta. Nu doar nasul este cel care este implicat, ci fiecare fibră a ta, fiecare celulă a trupului tău.

O tremurare subtilă, o unduire subtilă străpunge întregul corp şi prin aceasta întregul trup devine concentrat. Iar după ce strănutul s-a produs, trupul se relaxează. Însă este dificil să îndrepţi atenţia spre el.

La începutul strănutului... pentru că dacă a început nu se mai poate face nimic. Săgeata a plecat; nu mai poţi schimba nimic acum. Mecanismul a pornit. Energia este pe cale de a fi eliberată, nu mai poate fi oprită. Te poţi opri în mijlocul unui strănut? Cum ai putea? Până te pregăteşti, acesta deja s-a consumat.

Devino alert chiar la începutul său. În momentul în care simţi că apare, devino atent. Închide ochii şi meditează. Îndreaptă-ţi întreaga conştiinţă în locul de unde simţi că apare. Rămâi atent la începutul său. Strănutul va dispărea şi energia va fi transformată în mai multă atenţie. Şi deoarece în strănut este implicat întregul corp, atunci acolo nu va mai exista nici un fel de minte, nici un gând, nici o meditaţie.

În timpul strănutului, gândirea se opreşte. Acesta este motivul pentru care există atât de mulţi oameni cărora le place să prizeze. Printr-o asemenea acţiune se simt uşuraţi, mintea se relaxează. Acţiunea de a strănuta sau de a priza le dă o străfulgerare a non-gândirii.

Dacă devii obişnuit să prizezi , îţi va fi dificil să renunţi. Este un obicei mult mai dependent decât fumatul. Prizatul devine o acţiune inconştientă, pe când fumatul este cât de cât o acţiune conştientă. Iar fumatului i se poate găsi un înlocuitor - însă pentru prizat nu există nici un fel de substituent.

Singurul lucru cu care poate fi comparat este actul sexual. Unii cercetători asemuiesc strănutul cu actul sexual - oricum, există o foarte mică similaritate. Nu este sută la sută aşa, deoarece în sex sunt implicate mult mai multe lucruri. Dar la început, doar la început, există o similitudine.

Prin strănut eliberezi o energie, după care te simţi uşurat. Acelaşi efect producându-se şi prin actul sexual. Ambele sunt involuntare. Nu poţi pătrunde în actul sexual prin voinţă. Dacă încerci, vei da greş - asta în special la bărbaţi, deoarece organul sexual masculin este activ. Nu poţi să impui dorinţa sexuală, iar cu cât încerci mai mult, cu atât îţi va fi mai imposibil. El apare singur, dar nu tu eşti cel care îl poţi forţa să apară. Din acest motiv, actul sexual a devenit o problemă în Occident. În ultima jumătate de secol cercetarea în domeniul sexologie a luat amploare, fiecare doreşte să domine, să deţină controlul în actul sexual, astfel încât acesta devine din ce în ce mai puţin posibil.

Prin atenţie, dorinţa sexuală nu poate apărea. Dacă un bărbat va urmări să fie conştient în timp ce face dragoste, îi va fi dificil să păstreze erecţia. Aceasta nu poate fi impusă şi voită, iar dacă încerci, o vei pierde. Aceeaşi tehnică poate fi folosită şi în privinţa actului sexual. Doar la început, când simţi că apare senzaţia, dar când erecţia încă nu s-a produs, doar simte vibraţia şi devino atent. Vibraţia se va pierde şi energia se va îndrepta spre conştientizare.

Tantra a folosit acest procedeu în multe moduri. Discipolul stă în faţa unei femei frumoase, dezbrăcate şi meditează asupra formelor ei, dar face aceasta doar pentru a ajuta apariţia dorinţei sexuale. În momentul în care apare dorinţa, atunci el va închide ochii. Va uita de femeie. Va închide ochii şi va fi atent doar la senzaţie. Atunci energia sexuală va fi transformată în atenţie.

I se permite să mediteze asupra unei femei dezbrăcate doar până când apare dorinţa. După care, închide ochii şi îşi îndreaptă atenţia spre dorinţă - la fel ca şi în strănut. Dar de ce anume apare acel flash? Deoarece acolo nu mai există mintea. Dacă eşti atent, atunci mintea dispare şi îţi apare primul satori, prima străfulgerare a ceea ce este samadhi-ul.

Gândul este bariera. Deci, dacă gândurile dispar şi atenţia este prezentă, atunci îţi va apărea străfulgerarea.

Gândurile pot dispărea chiar şi în timpul somnului, când iei vreun drog, în orice situaţie care te face să devii inconştient. Însă problema constă în faptul că acolo nu există atenţia care să te facă conştient de ceea ce se află dincolo de gând. Eu definesc meditaţia ca fiind o stare de conştiinţă lipsită de gânduri. Poţi să devii lipsit de gânduri şi atunci când eşti inconştient, dar aceasta nu are nici un sens. Şi poţi fi conştient, dar în prezenţa gândurilor.

Uneşte aceste două lucruri - conştiinţa şi non-gândul. Când ele se întâlnesc, se naşte meditaţia. Poţi încerca această tehnică cu orice lucru oricât de neînsemnat ar fi. În existenţă chiar şi un strănut este un fenomen cosmic, în existenţă nimic nu este mare şi nimic nu este mic. Chiar şi un infim atom poate distruge întreaga lume. Chiar şi un strănut, un fenomen atât de infim, te poate transforma.

Aşa că nu privi lucrurile ca fiind mari sau mici. Nu există aşa ceva. Dacă ai o privire pătrunzătoare, atunci vei observa că până şi cele mai nesemnificative lucruri sunt vitale. Între atomi se ascund universuri. Iar între un atom şi un univers nu poţi spune care este mai mare şi care este mai mic. Un atom este în sine un univers. Şi chiar şi cel mai mare univers nu este constituit din altceva decât din atomi.

Deci nu gândi în termeni de mare sau mic. Încearcă. Nu mă întreba: "Ce s-ar putea întâmpla printr-un strănut? Toată viaţa am strănutat şi nu s-a întâmplat nimic."

La începutul strănutului, în timpul fricii... când îţi este frică, când simţi că apare teama devino conştient şi aceasta dispare. Prin conştientizare, prin atenţie, frica nu poate exista. Cum ar putea să îţi fie frică atunci când eşti atent? Te poţi teme doar atunci când pierzi atenţia. Un laş nu este o persoană fricoasă, ci doar o persoană adormită. Iar un curajos nu este decât o persoană care poate fi atentă în momentele periculoase în care poate apărea frica.

În Japonia, luptătorii îşi antrenează atenţia. Antrenamentul principal îl constituie atenţia, iar celelalte - mânuirea săbiei, arcului şi altele - sunt secundare.

Rinzai, un mare maestru zen, nu a fost niciodată capabil să mânuiască arcul. Săgeata trasă de el nu atingea niciodată ţinta. Şi cu toate acestea era cunoscut ca fiind un mare arcaş. Toţi se întrebau: "Cum este Rinzai considerat ca fiind un marc arcaş, când săgeata sa nu nimereşte niciodată ţinta?"

Discipolii lui Rinzai răspundeau: "Nu sfârşitul contează, ci începutul. Pe noi nu ne preocupă finalul călătoriei săgeţii, ci începutul. Noi suntem interesaţi de Rinzai. Când săgeata este eliberată din arc, el este atent - asta este tot. Nu rezultatul este important."

Un arcaş cu adevărat renumit s-a hotărât să se ducă la Rinzai pentru a învaţa să mânuiască arcul mai bine. Cunoscuţii i-au spus: "La cine vrei să te duci? Rinzai nu este un maestru, nu este nici măcar un discipol. Nu nimereşte niciodată ţinta şi tu vrei să te duci să înveţi tocmai de la el?"

Arcaşul le răspundea: “Da, pentru că eu stăpânesc tehnica. Dar în ceea ce priveşte conştiinţa sunt la pământ. Tehnica lui nu este bună deloc, dar în ceea ce priveşte conştiinţa el este cu adevărat un maestru.”

A stat cu Rinzai ani de zile şi în tot acest timp nu a reuşit să greşească ţinta niciodată. Rinzai îi spunea: “Nu este bine. Greşeşti. Din punct de vedere tehnic săgeata pleacă bine - dar tu nu te afli acolo, nu eşti atent. Mânuieşti arcul dormind.

În Japonia, luptătorii se antrenează asupra atenţiei şi apoi asupra tehnicii. Un luptător este cu adevărat curajos dacă poate fi atent. Acest lucru a fost observat foarte bine în cel de-al doilea război mondial: curajul luptătorilor japonezi era incomparabil. De unde acest curaj? Fizic, ei nu sunt atât de puternici, dar în conştiinţa lor, în atenţie nu poate pătrunde frica.

Această sutra spune: *la începutul strănutului, în timpul fricii, în anxietate....* Când te simţi îngrijorat sau tulburat, încearcă. Ce este de făcut? Ce faci în mod normal atunci când eşti neliniştit? Încerci să rezolvi problema care îţi produce acea tulburare. Încerci tot felul de alternative şi pătrunzi din ce în ce mai mult în ea. Însă nu vei face altceva decât să dezvolţi neliniştea, deoarece aceasta nu se poate dizolva prin gândire. Gândirea însuşi este şi ea tot o tulburare. Această tehnică îţi spune să nu faci nimic în privinţa anxietăţii. Doar fii atent, alert. Doar fii atent!

O să spun o anecdotă veche despre un alt maestru zen, Bokuju. El trăia singur într-o peşteră, dar de multe ori începea să strige: “Bokuju. Da, sunt aici.” Şi era singur acolo.

Discipolii obişnuiau să îl întrebe: “De ce îţi strigi numele şi apoi spui că te afli acolo?”

Bokuju le răspundea: “Ori de câte ori pătrund în gândire trebuie să îmi amintesc că trebuie să fiu atent şi de aceea îmi strig numele. Iar în momentul în care răspund: «Da, sunt aici» - gândurile, neliniştea, anxietatea dispar toate.

În ultimii doi-trei ani de zile ale vieţii nu a mai strigat nimic.

Discipolii l-au întrebat:”Maestre, de ce acum nu te mai strigi pe nume?”

A răspuns: “Da pentru că acum Bokuju se află *întotdeauna* acolo şi nu mai este nevoie. Înainte îl mai pierdeam. Uneori, anxietatea mă cotropea, mă învăluia şi Bokuju era luat de valuri. De aceea trebuia să îmi amintesc mereu de mine.”

Încearcă. Este minunat. Încearcă cu propriul tău nume. Când simţi o profundă nelinişte, strigă-te pe nume - propriul tău nume - şi apoi răspunde-ţi: “Da, sunt aici” - şi observă diferenţa. Neliniştea nu va mai fi niciodată acolo. Cel puţin pentru un moment vei avea o licărire a ceea ce este dincolo de nori, iar această licărire poate fi prelungită. În momentul în care realizezi faptul că prin atenţie, tulburarea dispare, atunci ajungi la o profunda cunoaştere a propriului sine şi a mecanismului de lucru interior.

... în apropierea unei prăpăstii sau într-o luptă, atunci când eşti extrem de curios, la începutul senzaţiei de foame şi la sfârşitul ei, fi conştient fără întrerupere.

Poţi folosi orice. Foamea apare, devino atent. Ce faci când simţi foamea? Ce se întâmplă în acest fenomen? Pe aceasta nu o simţi niciodată ca pe un fenomen care îţi apare ţie, ci tu devii foamea. Simţi: "Îmi este foame" Adevărata senzaţie este: "Eu sunt foamea" - însă tu nu eşti foamea; tu doar eşti conştient de ea. Este ceva care se produce la suprafaţă. Tu eşti centrul, tu devii conştient de ea. Este un obiect. Tu rămâi întotdeauna subiectul, martorul. Tu nu eşti foamea, ea doar îţi apare ţie. Tu ai fost înainte de apariţia ei şi vei continua să fii şi după dispariţia ei. Foamea este accidentală, doar ţi se întâmplă ţie.

Devino atent şi nu te identifica cu ea. Când apare, devino atent, întâlneşte-o, priveşte-o. Ce se va întâmpla? Cu cât devii mai atent, cu atât mai îndepărtată o vei simţi; cu cât eşti mai puţin atent, cu atât mai identificat vei fi. Iar când îţi pierzi orice brumă de atenţie vei deveni foamea. Atenţia o dispersează. Foamea este un obiect, iar tu eşti un subiect, un observator.

Postul a fost folosit tocmai pentru acest lucru. Postul în sine nu are prea marc importanţă. Dacă nu îl foloseşti pentru această tehnică, atunci se poate spune că este inutil. Mahavira l-a folosit pentru această tehnică.

În mod normal, noi ne îndopăm cu mâncare înainte de a simţi foamea, în lumea modernă nu mai este nevoie să simţi foamea. Ai o oră fixă şi atunci mănânci. Nu te întrebi niciodată dacă corpului îi este foame. Te amăgeşti şi spui: "La ora unu îmi va fi foame." Dar aceasta poate fi o foame falsă. Însă poţi încerca un truc: spune-i soţiei sau unui prieten ca, într-o zi să dea ceasul cu o oră înapoi sau înainte, şi observă dacă simţi foamea. Poate că este doar ceva artificial.

Când posteşti, în primele două trei zile vei simţi o foame falsă. Doar după cea de-a treia sau a patra zi va fi simţită o foame reală; atunci corpul va cere şi nu mintea. Când cere mintea, foamea este falsă; când o cere trupul este reală. Iar atunci când apare o foame reală şi tu eşti atent, vei observa că eşti diferit de corpul tău. Foamea este un fenomen corporal. Odată ce poţi simţi că foamea este diferită de tine şi că tu eşti un observator al ei, atunci ai transcens corpul.

Acestea sunt doar nişte exemple. Tehnica poate fi folosită în multe moduri. Dar important este faptul să rămâi la un singur fenomen şi să îl practici cel puţin timp de trei luni. După acest interval vei putea să nu te mai identifici cu trupul. Nu schimba în fiecare zi tehnica, deoarece este necesară o aprofundare a practicii - iar acest lucru este valabil la orice tehnică.

Alege-o, dar practic-o timp de trei luni. Cooperează cu ea şi ţine minte că trebuie să fii conştient la începutul senzaţiei. La mijlocul unei senzaţii îţi va fi dificil să fii conştient, datorită faptului că odată ce este simţită identitatea cu senzaţia, nu o mai poţi schimba. Atunci te mai poţi păcăli mental.

Poţi spune: “Nu, eu nu sunt foamea, ci sunt un martor.” Dar este fals. Aceasta este doar o vorbărie a minţii, nu este o experienţă palpabilă. Doar încearcă să fii conştient la început şi, ţine minte, nu trebuie să spui: “Eu nu sunt foamea.” Acesta este modul în care te păcăleşte mintea. Te poţi amăgi: “Foamea există, dar eu nu sunt foamea. Eu nu sunt trupul, ci Brahman.” Nu trebuie să spui nimic. Orice vei spune va fi fals, deoarece tu eşti fals.

Această repetare – “Eu nu sunt corpul” - nu te va ajuta la nimic. O spui tocmai datorită faptului că “ştii” că eşti corp. Dacă ai cunoaşte cu adevărat faptul că nu eşti trupul, atunci ce rost ar mai avea să spui: “Eu nu sunt corpul.” Este o prostie. Fii conştient şi sentimentul de acorporalitate va apărea. Iar acesta nu va fi un gând, ci un sentiment. Nu o vei simţi doar în cap, ci în toată fiinţa ta. Vei simţi o distanţă - corpul este undeva departe şi “Eu sunt absolut diferit de el”. Şi nu există nici o posibilitate ca acestea să se amestece. Nu o poţi face. Trupul este trup, iar tu eşti conştiinţă. Pot trăi împreună, dar nu se amestecă niciodată. Nu pot fi.

65. Puritatea altor învăţături este pentru noi o impuritate. În realitate nu percepe nimic ca fiind pur sau impur.

Acesta este unul dintre mesajele tantrice cele mai fundamentale. Este dificil de înţeles, deoarece este non-etic, non-moral. Nu voi spune că este imoral, deoarece tantra nu se preocupă de moralitate sau imoralitate. Acest mesaj este pentru a te ajuta să treci dincolo de puritate şi impuritate, dincolo de diviziune, de dualitate, de dihotomie. Tantra spune că Existenţa este non-dual şi că toate distincţiile sunt creaţia omului - ţine minte, toate distincţiile. Bine-rău, pur-impur, moral-imoral, virtute-păcat - toate aceste concepte sunt create de om. Sunt nişte atitudini ale omului: nu sunt reale. Ce este impur şi ce este pur? Depinde de interpretare. Ce este moral şi ce este imoral? Depinde de tine.

Nietzsche a spus că orice moralitate este o interpretare. Ceea ceeste moral în această ţară, poate fi imoral în ţara vecină; ce este imoral pentru un musulman poate fi moral pentru un hindus. Sau, ceva care este imoral pentru generaţia bătrână este moral pentru tânăra generaţie. Toate sunt nişte atitudini. Sunt doar nişte ficţiuni. Un fapt este doar un fapt, nici moral şi nici imoral, nici pur şi nici impur.

Imaginează-ţi Pământul fără fiinţele umane. Atunci ce va fi pur şi ce va fi impur? Totul doar va exista - doar va fiinţa. Nimic nu va fi bun şi nimic rău, nimic moral sau imoral. Odată cu omul îşi face apariţia şi mintea: Ea este cea care divide: “Acest lucru este bun şi celălalt este rău.” Iar această distincţie nu creează diviziune doar în lumea exterioară, ci şi în lumea interioară. Dacă divizi, atunci şi tu eşti fragmentat şi nu vei putea transcende divizarea interioară până când nu o transcenzi pe cea exterioară. Ceea ce faci lumii, îţi faci şi ţie.

Naropa, unul dintre marii maeştri ai lumii, spune: "O divizare cât de mică dacă există, raiul şi iadul vor fi create instantaneu" - o divizare cât de mică! Dar noi continuăm să dividem, să etichetăm, să condamnăm, să justificăm. Priveşte doar la faptul existenţial şi nu îl eticheta. Doar atunci vor putea fi înţelese învăţăturile tantrice. Nu spune că ceva este bun sau rău: nu implica mintea. În momentul în care o faci, deja ai creat o ficţiune. Acela nu mai este un fapt, nu mai este o realitate: este proiecţia ta. Această sutra spune: *Puritatea altor învăţături este pentru noi o impuritate. În realitate nu percepe nimic ca fiind pur sau impur.*

Puritatea altor învăţături este pentru noi o impuritate - tantra spune: "Ce este pur - o virtute - pentru alte învăţături, este un păcat pentru noi, deoarece chiar conceptul de puritate al învăţăturilor este cel care divide. Ele sunt cele care creează impuritatea.

Dacă pe un om îl consideri sfânt, deja ai creat şi păcătosul. Acum va trebui să condamni pe altcineva, deoarece sfântul nu poate exista fără păcătos. Şi priveşte la absurditatea eforturilor noastre: încercăm să îi distrugem pe cei păcătoşi şi dorim o lume în care să trăiască doar sfinţi. Este un non-sens, deoarece nu pot exista unii fără alţii. Sunt două aspecte ale aceleiaşi monezi. Nu poţi distruge un aspect al monezii. Dacă îi distrugi pe păcătoşi, atunci şi sfinţii vor dispărea. Dar nu-ţi fie teamă, lasă-i să dispară, deoarece până acum nu s-au dovedit de nici o valoare şi de nici un ajutor.

Sfinţii şi păcătoşii..sunt ambii partea unei anumite interpretări, a unei atitudini lumeşti în care cineva afirmă: "Aceasta este bine şi aceea este rea." Şi nici nu poţi spune că ceva este bun, până când nu spui şi că altceva este rău. Răul este necesar pentru a defini binele. Deci, binele depinde de rău, virtutea de păcat, într-un fel, sfinţii trebuie să le fie recunoscători păcătoşilor, deoarece nu pot exista fără aceştia. Păcătoşii nu pot dispărea din lume decât odată cu sfinţii - nu înainte. Iar acolo unde nu va exista conceptul de virtute, nu va exista nici conceptul de păcat.

Tantra spune că faptul este real, iar interpretarea este falsă. Nu interpreta. În realitate nu percepe nimic ca fiind pur sau impur De ce? Deoarece puritatea şi impuritatea sunt atitudinile noastre impuse asupra realităţii. Practică tehnica. Este dificilă, să nu crezi că este facilă. Noi suntem atât de mult orientaţi spre gândire, suntem atât de înrădăcinaţi în ea, încât nici nu mai putem deveni conştienţi de condamnările şi justificările noastre. De exemplu, dacă cineva începe să fumeze aici în sală, poate că în mod conştient nu simţi nimic faţă de acel om, dar în adâncul tău deja l-ai condamnat. Poţi condamna chiar şi din priviri.

Este dificil de înţeles, deoarece acest obicei s-a înrădăcinat adânc în interiorul tău. Tu - doar prin gesturi, prin poziţia pe care o afişezi - continui să condamni, să justifici, fără să fii conştient de ceea ce faci. Când zâmbeşti sau doar priveşti pe cineva, ce faci? Îţi impui atitudinile. Admiri ceva ca fiind frumos şi imediat vei considera altceva ca fiind urât.

Iar această atitudine dualã te divide şi pe tine, deci, înăuntrul tău vor exista două persoane.

Dacă consideri furia ca fiind ceva rău, atunci ce vei face atunci când te vei înfuria? Vei începe să te divizi - în interior vor exista două persoane: una sfântă, cealaltă păcătoasă. Şi bineînţeles că vei începe să te identifici cu persoana sfântă. Astfel ia naştere un conflict interior datorită căruia nu vei mai putea fi individual. Nu vei mai avea pace, linişte. Vei simţi doar tensiuni şi suferinţe, fără să ştii de ce le simţi.

O persoană divizată nu poate avea linişte. Cum ar putea? Atunci ce vei face cu diavolul din tine? Vei încerca să îl distrugi, iar el *eşti* tu. Realitatea este una, însă datorită atitudinii tale de divizare ai fragmentat realitatea exterioară. Acum interiorul este şi el divizat. Fiecare om duce o aprigă luptă cu sine însuşi. Este ca şi cum ai încerca să învrăjbeşti mâna stângă împotriva celei drepte. Energia este una singură, iar tu exişti în fiecare mână. Însă te poţi avânta la un asemenea conflict absurd. Uneori te poţi amăgi cu faptul că una dintre mâini a câştigat lupta. Tu eşti un întreg.

Aşa că, oricât de mult ai dori să îl distrugi pe păcătosul din tine şi să îl ridici în slăvi pe sfânt, află că oricând le poţi inversa rolurile. Acest lucru creează frică, insecuritate: deoarece ştii că acum nimic nu mai este sigur. În momentul prezent eşti iubitor, dar te temi de următorul moment care va veni, deoarece ştii că poţi deveni plin de furie - de ura şi furia care le-ai suprimat şi care pot erupe în orice clipă.

Tantra spune să nu divizi şi doar atunci vei fi cu adevărat victorios. Cum să fii nedivizat? Nu condamna, nu categorisi ceva ca fiind bun şi altceva fiind rău. Renunţă la toate conceptele de puritate şi impuritate. Priveşte lumea, dar nu spune cum este sau ce este ea. Fii conştient că încă eşti ignorant, nu te crede prea înţelept. Nu eticheta, rămâi tăcut fără să condamni, fără să justifici. Dacă poţi rămâne tăcut faţă de lume, această tăcere va penetra în interior. Iar dacă în exterior nu există divizare, aceasta va dispărea şi din conştiinţa interioară, deoarece ambele pot exista doar împreună.

Dar aşa ceva este periculos pentru societate. De aceea, tantra a fost aproape întotdeauna interzisă. Este periculoasă! Nimic nu este imoral, nimic nu este moral; nimic nu este pur şi nimic nu este impur. Lucrurile sunt aşa cum sunt. Un adevărat tantric nu va spune că un hoţ este rău, ci va spune că este doar un hoţ şi atât. Iar prin folosirea cuvântului "hoţ" el nu aduce nici un fel de condamnare. Dacă cineva îi va spune: “Iată, acela este un mare sfânt.” El va răspunde: “Ok! El este un sfânt.” Dar în vorbele sale nu există nici un fel de evaluare. El nu va spune: “Acest om este bun, iar celălalt este rău” - ci: “Acesta este un sfânt şi acela este un hoţ.” Exact cum un trandafir este un trandafir, un copac este un copac; exact cum cineva este mai înalt, iar altcineva este mai scund, cum noaptea este întunecoasă şi ziua luminoasă - fapte în care nu există nici un fel de comparaţie.

Însă este periculos. Societatea nu poate exista fără condamnare şi apreciere - nu poate exista! Ea există în dualitate. De aceea tantra a fost interzisă. Se credea că este antisocială, dar nu este. Nu este! Această atitudine non-dual este transcendentală. Ea nu este împotriva societăţii, ci este dincolo de societate, o depăşeşte.

Încearcă. Mergi prin lume fără să faci nici un fel de evaluări, doar observă faptele aşa cum sunt. Şi apoi, încet-încet, vei simţi cum apare în interior o non-divizare. Polarităţile tale se vor împreuna, "binele" şi "răul"- se vor contopi, iar tu vei deveni o unitate. Acolo nu va mai exista nimic pur şi nimic impur. Atunci cunoşti realitatea.

Puritatea altor învăţaturi este pentru noi o impuritate - mesajul este următorul: "Ce este important pentru alţii, este o otravă pentru noi." De exemplu, există învăţături bazate pe non-violenţă. Ele proslăvesc non-violenţa şi condamnă violenţa. Tantra, însă, spune că non-violenţa este non-violenţă, iar violenţa este violenţă; nimic nu este bun şi nimic nu este rău.

Există învăţături bazate pe celibat care spun că sexul este rău, că doar abstinenţa este bună. Tantra nu le divide, nu le condamnă. Cineva este abstinent, altcineva nu este. Sunt doar nişte fapte cărora nu li se ataşează nici o valoare. Tantra acceptă lucrurile aşa cum sunt. De ce? Pentru a crea o unitate în interiorul tău.

Această tehnică creează în tine o existenţă totală, nedivizată, non-conflictuală. Doar atunci este posibilă tăcerea. Cel care încearcă să meargă împotriva curentului nu va fi niciodată liniştit. Cum ar putea? Cum ar putea cel care se luptă cu el însuşi să învingă? Este imposibil. Tu eşti ambii, deci cine va câştiga? Nimeni, doar tu vei pierde, deoarece îţi vei risipi energia într-o luptă fără rost. Această tehnică îţi creează unitatea. Permite-le văilor să dispară; nu judeca.

Iisus spune: "Nu judeca, astfel ca să nu fii judecat." Pentru evrei însă a fost imposibil să înţeleagă aceasta, deoarece întreaga concepţie evreiască este orientată pe moralitate: "Acest lucru este bun, acela este rău" Iisus, în multe din învăţăturile sale, vorbeşte în termeni tantrici. Motivul pentru care a fost crucificat a fost datorită atitudinii sale tantrice: "Nu judeca."

Deci nu spune că o prostituată este rea - cine ştie? Şi nu spune că un puritan este bun - cine ştie? Iar în cele din urmă, ambii fac parte din acelaşi joc. Ei se bazează unul pe altul, pe o existenţă reciprocă mutuală. Iisus spune să nu judeci, exact mesajul sutrei pe care o discutăm: "Nu judeca, astfel ca să nu fii judecat."

Dacă nu judeci, dacă doar observi faptele aşa cum sunt ele, fără să le interpretezi, atunci nu poţi fi judecat. Eşti complet transformat. Acum nu mai este nevoie ca tu să fii judecat de vreo putere divină - nu este nevoie! Tu ai devenit Divin: tu însuţi ai devenit Dumnezeu. Fii un martor, nu un judecător.

42. ATENŢIA PRIN TANTRA

26.III.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. O viaţă imorală nu creează obstacole în meditaţie?

2. Un tantric obiectează vreodată dacă altcineva urmează legi ale vieţii pe care le numeşte ca fiind morale?

3. Dacă nimic nu este impur, atunci cum este posibil ca învăţătura altora să fie impură?

4. O dorinţă emoţională neexprimată se reîntoarce cumva în sursă şi îl face pe acela să fie plin de energie?

5. Efortul făcut de cineva pentru a evita reprimarea sau indulgenţa nu este cumva o reprimare?

1. Nu este adevărat faptul ca o viaţă imorală creează obstacole în meditaţie?

Ce este meditaţia? Nu este caracterul tău, nu este ceea ce faci. Este ceea ce eşti. Ea nu este caracter, ci este conştiinţa pe care o aduci în orice acţiune. Acţiunea este irelevantă. Întrebarea este mai ales dacă o faci conştient sau inconştient, decât dacă o faci moral sau imoral. Eşti atent? Dacă da, meditaţia apare. Dacă nu, trăieşti în somn.

Poţi fi moral în timp ce eşti complet adormit, nu este nici o problemă. Este mai bine să urmezi preceptele moralităţii dacă doreşti să ai un somn liniştit, deoarece atunci societatea nu te va deranja deloc. Atunci nimeni nu va fi împotriva ta. Poţi dormi liniştit. Societatea te va ajuta.

Poţi fi moral fără să fii meditativ, dar imoralitatea te va urma întotdeauna ca o umbră. Moralitatea se va afla doar la suprafaţă, va fi doar o faţadă, nu va fi fiinţa ta. În exterior vei deveni mai moral, dar înăuntru vei continua să fii imoral. Iar proporţia este aceeaşi - cu cât eşti mai moral în exterior, cu atât vei fi mai imoral în interior. Nu vei face altceva decât să suprimi. Cât timp eşti adormit nici nu poţi face altceva.

Prin această moralitate vei deveni fals. Nu vei fi o persoană, ci o "persona" - o pseudo entitate. Explozia este gata oricând să se producă. Iar dacă eşti cu adevărat onest în a fi moral în timp ce dormi, vei înnebuni. Doar o persoană nesinceră poate rămâne morală fără să înnebunească. Aceasta este ipocrizia. Ipocriţii arată că sunt morali, însă găsesc întotdeauna căi prin care să îşi manifeste imoralitatea, iar la suprafaţă să rămână morali.

Doar astfel vei rămâne sănătos: altminteri vei înnebuni.

Această aşa-zisă moralitate îţi oferă doar două alternative. Dacă eşti onest vei înnebuni; dacă nu eşti onest vei deveni ipocrit. Aşa că toţi cei care sunt şmecheri, şireţi, devin ipocriţi; iar cei care sunt simpli şi inocenţi şi care devin victime ale unor asemenea învăţături, înnebunesc.

În timpul somnului nu îţi poate apărea moralitatea reală. Ce înţeleg prin "moralitate reală"? Ceva care este o curgere spontană din fiinţa ta şi nu ceva impus din exterior. Adevărata moralitate nu este opusă imoralităţii; o moralitate reală este doar o absenţă a imoralităţii şi nu ceva opus ei. De exemplu, poţi fi învăţat să îţi iubeşti vecinii, să iubeşti pe oricine, în general să fii iubitor. Aceasta poate deveni o atitudine morală, dar ura va continua să rămână în interior. Tu te forţezi să fii iubitor şi o iubire forţată nu poate fi reală, autentică. Nu te va satisface nici pe tine şi nici pe fiinţa pe care o iubeşti.

Este la fel ca o apă artificială. Nimeni nu îşi poate astâmpăra setea cu ea. În tine există ură şi aceasta încearcă să se impună. Iar o iubire falsă nu o poate împiedica. Mai degrabă ura o va penetra, o va otrăvi, iar iubirea ta va deveni un fel de ură. Este ceva înşelător.

O moralitate reală apare unei persoane care a pătruns adânc în ea însăşi - şi cu cât pătrunzi mai adânc, cu atât vei fi mai iubitor. Dar acest lucru nu este impus asupra urii, nu este antagonistic ei. Cu cât pătrunzi mai în interior, cu atât mai iubitor vei deveni. Nu are nimic de a face cu ura. Iar în momentul în care îţi atingi centrul eşti iubitor fără nici o impunere morală. Poţi chiar nici să nu fii conştient de faptul că eşti iubitor. Cum ai putea fi? Această iubire va fi naturală, precum respiraţia, va fi ca o umbră care te urmează. Tu vei fi pur şi simplu iubitor.

Tantra te învaţă cum să faci călătoria spre interior. Moralitatea va apărea, dar aceasta va fi o consecinţă, nu o premisă obligatorie. Ţine minte această distincţie. Tantra spune să nu te agăţi de concepte morale sau imorale. Acestea sunt exterioare ţie. Mai bine pătrunde în interior. Aceste tehnici îţi arată cum să pătrunzi în interior. Şi nu fi preocupat de ceea ce este moral sau imoral, pur sau impur: nu le implica în distincţii. Doar pătrunde înăuntru. Uită de lumea exterioară, de societate şi de tot ce te-a învăţat ea. Orice învăţătură a societăţii este dual, este menită să inducă reprimarea şi cu siguranţă te aduce în conflict cu tine însuţi. Iar dacă există conflict, atunci nu poţi pătrunde în interior.

Uită de conflict şi de tot ce îl creează. Doar pătrunde înăuntru. Cu cât pătrunzi mai adânc, cu atât vei deveni mai moral, însă această moralitate nu va fi a societăţii. Vei fi moral fără să fii conştient de acest fapt, deoarece înăuntrul tău nu va exista nimic opus. Vei fi iubitor, deorece te simţi plin de beatitudine atunci când eşti iubitor. Iubirea este o beatitudine în ea însăşi.

Este fără sfârşit şi nu creează nici un rezultat. Nu este vorba că vei intra în regatul Domnului dacă iubeşti. Nu este un târg. Moralitatea predicată de aşa-zişii învăţători din societate este o afacere, doar o târguială: "Fă acest lucru şi vei obţine acel lucru. Dacă nu îl faci, nu îl obţii. Poţi fi chiar pedepsit."

Moralitatea tantrică nu este o afacere, ci rezultatul unei atitudini corecte. Cu cât pătrunzi mai adânc, cu atât începi mai mult să trăieşti în moment. Simţi că a iubi este beatitudine. Aceasta însă nu este o condiţie pentru ceva anume; este îndeajuns în ea însăşi. Tu iubeşti pentru că simţi beatitudinea în iubire. Nu faci nimic pentru vecinul tău; nu obligi pe nimeni la nimic. Este o plăcere să fii iubitor. Este bine pentru tine, chiar aici şi acum. Atunci este creat raiul şi în tine răsare împărăţia Domnului. Iar la fel se întâmplă cu toate virtuţile - înfloresc spontan.

Acum ascultă întrebarea pusă: "Nu este adevărat că o viaţă imorală creează obstacole în meditaţie?" Mai repede contrariul este adevărat. O viaţă meditativă creează obstacole într-o viaţă imorală. Viaţa imorală nu poate crea nici un fel de obstacol. O asemenea trăire arată că nu eşti meditativ - atât şi nimic altceva; eşti profund adormit. De aceea îţi faci rău singur.

Pentru tantra, lucrul fundamental îl reprezintă meditaţia, atenţia, conştientizarea. Nimic altceva nu este mai important. Când cineva este imoral, acest lucru arată că el nu este atent. Imoralitatea este un simptom al faptului că eşti adormit. Ce fac învăţăturile obişnuite? Îl îndeamnă pe cel care este adormit să fie moral. El se poate schimba, dar somnul va continua.

Întregul efort este irosit în van, deoarece adevărata boală nu este imoralitatea - aceasta este doar un simptom. Boala este non-meditaţia, non-atenţia. De aceea el este imoral. Îl poţi face să devină moral. Poţi crea frică sau dorinţa de a ajunge în rai, însă toate acestea nu le poţi crea decât în cel care doarme. Dacă nu eşti adormit nu poţi fi ameninţat şi nu vei acţiona pentru un profit anume. Doar într-o minte adormită pot pătrunde.

Creează teama de pedeapsă şi o persoană imorală se va îndrepta imediat spre moralitate - dar o va face de frică. Creează un motiv de profit şi se va îndrepta spre biserică - dar acolo acţionează lăcomia. Acestea nu pot pătrunde decât într-o minte adormită.

Un asemenea om este bun pentru societate. Pentru societate persoanele imorale reprezintă o problemă şi nu cele morale. Societatea îşi rezolvă problemele în legătură cu aceştia, dar ei continuă să rămână adormiţi. Omul în sine nu este transformat, doar devine profitabil pentru societate. Încearcă să observi următorul lucru: un om imoral este un inconvenient pentru societate, dar convenient pentru el însuşi. O persoană morală devine convenienţă pentru societate, dar inconvenientă pentru ea însăşi.

De accea persoanele imorale arată mai vesele, mai fericite, iar cele morale sunt întotdeauna triste, posomorâte, grave. Persoana imorală luptă cu societatea, iar cea morală luptă cu ea însăşi.

Cel imoral se teme să nu fie prins, dar se bucură de ceea ce face. Dacă nu este prinsă, atunci totul este în regulă.

Persoana morală luptă cu ea însăşi. Moralitatea este un lubrifiant care te ajută să te mişti mai uşor printre alţii. Însă atunci nu eşti împăcat cu tine însuti. Această nelinişte va exista în permanenţă, indiferent dacă eşti moral sau imoral. Doar atunci când te trezeşti dispare cu adevărat.

Tantra se ocupă de boala în sine şi nu de simptome. Moralitatea doar înlătură simptomele. Nu te interesa de conceptele morale sau imorale. Însă tantra nu te îndeamnă să fii imoral. Cum ar putea să te îndrepte spre imoralitate, când nu te îndeamnă nici chiar spre moralitate? Ea spune că acestea nu au nici o importanţă; doar găseşte-ţi rădăcina. Tu poţi fi moral sau imoral, dar acesta este doar un simptom. Revino la rădăcină! Iar rădăcina este reprezentată tocmai de somn - dormi buştean.

Cum poţi distruge acest somn? Cum să te poţi trezi fără să mai adormi vreodată? Acestea sunt preocupările sistemului tantric - iar odată ce devii atent; conştient, caracterul tău va fi transformat. Însă aceasta este o consecinţă. Dacă vei fi atent, aceasta se va produce în mod inevitabil, nu trebuie să te preocupi de ea. Doar devino din ce în ce mai atent şi vei fi din ce în ce mai puţin imoral. Iar moralitatea care apare nu este forţată sau impusă. Doar încerci să fii atent şi se va produce.

Cum ar putea un om conştient să fie violent? Cum ar putea simţi ura sau furia? Pare paradoxal, dar aşa este. În schimb, cel care doarme nu poate exista fără ură. Este imposibil. El doar poate pretinde că este milos, bun, simpatic. Toate acestea nu vor fi decât nişte pretenţii. Exact invers se întâmplă cu cel care s-a trezit. Dacă este nevoie de furie, el o poate doar pretinde. Nu poate fi furios cu adevărat - se poate doar preface! Câteodată este nevoie de furie sau de tristeţe, dar el nu poate decât să se prefacă. Astfel de stări i-au devenit imposibile.

Iubirea este ceva natural pentru el, aşa cum este pentru tine ura. Înainte, iubirea era doar o prefăcătorie. Acum ura nu poate fi decât prefăcătorie. Iisus, atunci când i-a alungat pe comercianţi şi pe cămătari din templu, nu era furios cu adevărat. El nu poate fi cu adevărat furios. Dar se poate folosi de furie - aşa cum te foloseşti tu de iubire.

Foloseşti iubirea pentru anumite scopuri. Iubirea este doar un mijloc prin care poţi obţine ceva, nu este reală. Cu ajutorul ei încerci să obţii bani sau sex, sau doar satisfacerea ego-ului.

Un buddha poate fi furios doar când consideră că este necesar pentru a te ajuta. Numai proştii pot fi păcăliţi de furia unui buddha. Cei care cunosc, doar vor râde. Tantra spune că, pe măsură ce meditaţia se adânceşte, tu începi să te transformi. Şi este un fenomen minunat. Dacă o "faci", nu va fi ceva profund, deoarece acţiunea este doar ceva de suprafaţă. Tantra spune să îi permiţi să apară din fiinţa ta, din centrul tău.

Las-o să curgă din centru spre periferie; nu o forţa de la periferie spre centru.

Tantra nu consideră nimic moral sau imoral, doar te învaţă să te transformi: eşti adormit? - atunci trezeşte-te. Fii din ce în ce mai atent, oriunde şi oricum ai fi. "Dacă eşti imoral" - spune tantra – "atunci este în regulă. Pe noi nu ne interesează imoralitatea ta, ci cum poate fi transformat somnul tău în atenţie. Nu lupta cu ea. Doar încearcă să te trezeşti."

Tantra nu îţi impune condiţia că mai întâi trebuie să devii moral şi pe urmă poţi medita. Tot ceea ce îţi cere este să-ţi transformi calitatea conştiinţei. Oricum ai fi - un sfânt sau un păcătos - pentru tantra nu este nici o diferenţă. Dacă eşti adormit, atunci încearcă tehnicile pentru atenţie. Nu încerca să schimbi simptomele. Şi păcătosul, dar şi sfântul este bolnav, deoarece ambii sunt adormiţi.

Orice ai face cât timp eşti adormit, nu vei schimba nimic esenţial. Doar un singur lucru te va transforma şi va crea mutaţia: atenţia. Întrebarea este cum să devii mai atent, mai alert? În orice faci, fii atent. Chiar şi un act imoral, fă-l să devinăun obiect al atenţie. Nu va dura mult şi actul va dispărea. Atunci nu vei mai fi capabil să îl faci - dar nu pentru că ai creat o apărare împotriva lui, ci pentru că acum eşti mai atent. Crezi că vei mai putea înfăptui O acţiune care are ca fundal somnul? Nu.

Înţelege bine distincţia dintre tantra şi alte învăţături. Tantra este mult mai ştiinţifică. Ea pătrunde la rădăcină şi îţi transformă chiar fiinţa - nu cercetează straturile caracterului, ale moralităţii şi imoralităţii, ale faptelor şi acţiunilor. Orice faci se află la periferie, iar ceea ce eşti nu poate exista la periferie. Calitatea actului şi nu actul este important.

Un măcelar venise la Nan Yin, un călugăr budist care credea în non-violenţă. Profesia de măcelar include multă violenţă în ea. L-a întrebat pe Nan Yin: "Ce să fac? În munca mea trebuie să fiu violent. Trebuie oare să renunţ la aceasta pentru a mă transforma sau mai există şi altă cale?"

Nan Yin i-a răspuns: "Pe noi nu ne priveşte ce faci. Ne interesează ce eşti tu. Deci, continuă să acţionezi cum crezi, dar fii mai atent. În timp ce omori animalele fii atent, rămâi meditativ şi continuă-ţi treaba."

Discipolii săi au început să devină neliniştiţi - cum era posibil ca o persoană care urma învăţăturile lui Buddha să îi permită unui măcelar să continue să omoare? Unul dintre discipoli i-a spus: "Nu este bine ce faci. Noi nu ne-am aşteptat niciodată ca o persoană ca tine să îi permită unui măcelar să continue să măcelărească animale. Trebuia să îi spui să renunţe la meseria sa. Chiar el te-a întrebat dacă să o facă."

"Îţi poţi schimba foarte uşor profesia; el chiar era pregătit să o facă. Dar în felul acesta nu îi schimbi şi calitatea conştiinţei. Va rămâne în continuare un măcelar" - a răspuns Nan Yin.

Poate că devenea un sfânt, dar calitatea minţii sale va rămâne a unui măcelar. Nu va fi decât o decepţie. Observă-i pe aşa-zişii sfinţi.

Mulţi dintre ei rămân măcelari. Calitatea, atitudinea, chiar privirea acestora este violentă şi condamnatorie. Tu eşti un păcătos, iar ei sunt nişte sfinţi. Doar te vor privi şi deja te vor fi aruncat în iad.

Nan Yin a mai spus: "Decât să îi schimbi viaţa exterioară, mai bine să îi aduci o nouă calitate a minţii. Este mai bine să rămână măcelar, deoarece el este tulburat de violenţa sa. Dacă devine un sfânt, nu va mai fi tulburat de violenţă, dar va rămâne un măcelar. Acum este tulburat de violenţa sa şi cel puţin a devenit conştient de aceasta. Este pregătit să se transforme, însă doar pregătirea nu este îndeajuns. Trebuie dezvoltată o nouă calitate a minţii. Lasă-l să mediteze."

După ce a trecut un an, măcelarul s-a întors complet transformat. Încă profesa meseria, dar omul era complet diferit. "Acum sunt altul. Am meditat în permanenţă şi întreaga mea viaţă a devenit o meditaţie. Continui să omor animalele în timp ce meditez. Acum ce să mai fac?" - l-a întrebat pe Nan Yin. "Acum nu mai veni la mine. Permite-i conştientizării să îţi creeze un drum. Nu mai ai nevoie să vii la mine.

Măcelarul a zis: "Acum, dacă îmi spui să continui acea profesie, voi pretinde că sunt acolo. Dar în ceea ce priveşte eu nu mă mai aflu acolo. Dacă îmi permiţi, nu voi mai munci ca măcelar. Însă dacă îmi spui să continui, atunci este în regulă. Mă voi preface în continuare şi voi munci la fel ca înainte."

Asta se întâmplă când calitatea ta se transformă - calitatea conştiinţei tale - devii complet diferit. Iar tantra este interesată de tine, nu de ceea ce faci.

2. Dacă cineva urmează anumite legi ale vieţii pe care le numeşte ca fiind morale, atunci poate exista vreo obiecţie faţă de acest lucru din partea unui tantric?

Tantra nu are nici un fel de obiecţii şi nu aceasta este problema. Tantra nu condamnă nimic, în nici un fel. Ea nu îţi impune ce să faci. Dacă te simţi bine, dacă te simţi fericit să urmezi anumite principii, atunci urmează-le. Dar urmându-le nu vei ajunge la fericirea adevărată, deoarece nu te vei transforma. Vei rămâne acelaşi.

Principiile şi idealurile sunt întotdeauna împrumutate. Altcineva ţi le-a dat. Ele nu sunt ale tale; acestea nu au crescut prin propria ta experienţă. Ele nu au rădăcini. Societatea, religia în care te-ai născut, învăţătorii, toţi aceştia ţi le impun. Le poţi urma şi te poţi conforma lor, dar atunci vei fi o persoană moartă - nu vie. Poţi crea în jurul tău o anumită pace şi linişte, dar va fi o linişte ca de cimitir - va fi moartă. Vei deveni mai puţin vulnerabil la tulburări, poţi fi mai închis datorită principiilor, însă vei deveni mai puţin sensibil şi viu. Aşa-zişii oameni cu principii sunt întotdeauna morţi.

Priveşte-i: par tăcuţi, liniştiţi, dar sunt învăluiţi de moarte. Nu vei simţi în jurul lor festivitatea de a fi viu, celebrarea.

Nu vei simţi aşa ceva. Au creat în jurul lor o armură - o protecţie. Nimic nu îi poate pătrunde. Zidul principiilor şi caracterelor opreşte tot, astfel însă devin proprii lor prizonieri. Dacă alegi să fii astfel, tantra nu are nici o obiecţie. Poţi alege o viaţă care nu este viaţă.

Odată Mulla Nasruddin a vizitat un cimitir unde a văzut un minunat mausoleu de marmură pe care era scris cuvântul "Rothşchild". Mulla a exclamat: "Aha! Aha! Asta este ceea ce numesc eu o viaţă adevărată! Să poţi avea, în final, un mausoleu ca acesta!" Însă oricât de minunată ar fi, aceea nu este viaţă. Este din marmură - frumos, scump - dar nu are nimic de-a face cu viaţa. Poţi crea un mausoleu din viaţa ta, un mausoleu ridicat din principii, idealuri, impuneri, însă vei fi mort şi mai puţin vulnerabil. Moartea este întotdeauna invulnerabilă.

Moartea este o securitate; viaţa este o nesiguranţă. Unei persoane vii i se poate întâmpla orice; unei persoane moarte nu i se mai poate întâmpla nimic. Se află în siguranţă. Acolo nu există viitor şi nici o posibilitate de transformare. Acum nu se mai poate întâmpla nimic.

Personalităţile cu principii rigide sunt personalităţi moarte. Tantra nu este interesată de ele. Tantra nu are nici o obiecţie - dacă te simţi bine mort aceasta este alegerea ta. Te poţi sinucide, iar aceasta este o sinucidere. Însă tantra este interesată de cei care vor să fie mai vii, iar adevărul nu este moartea, ci viaţa. Ţine minte: finalul nu este moartea. Este viaţa - mai multă viaţă. Iisus a spus: "Viaţă abundentă, viaţă infinită."

Mort fiind nu poţi atinge niciodată finalul. Dacă finalul este viaţă din abundenţă, atunci nu vei putea intra niciodată în contact cu el. Îl vei dobândi doar fiind mai viu, mai vulnerabil, mai sensibil, mai atent şi cu mai puţine principii. De ce cauţi principii? Poate că nu ai observat de ce anume. Însă îţi spun, deoarece prin acestea nu ai nevoie să fii atent. Nu ai nevoie să fii atent! Dacă trăieşti prin ele nu ai nevoie de atenţie.

Presupune că îmi construiesc un principiu de non-violenţă şi apoi încep să mă agăţ de el. Atunci acesta devine un obicei. Creez un obicei prin care îmi impun să spun mereu adevărul. Acesta devine un obicei mecanic şi nu mai am nevoie să fiu atent. Nu mai pot spune minciuni, deoarece principiul, obiceiul va crea întotdeauna o barieră. Societatea depinde de principii, ea îi educă şi cultivă pe copiii cu principii. Atunci ei devin incapabili să fie altfel. Şi în momentul în care o persoană devine incapabilă, este ca şi moartă.

Adevărul poate fi viu doar dacă izvorăşte din atenţie şi nu printr-un principiu. În fiecare moment trebuie să fii atent pentru a fi adevărat. Adevărul nu este un principiu; el este ceva născut din atenţia ta. Non-violenţa nu este un principiu; dacă eşti atent nu poţi fi violent dar este dificil. Va trebui să te transformi în totalitate. Este foarte uşor să creezi o viaţă din principii, reguli şi legi. Atunci nu va mai trebui să fii îngrijorat. Nu mai este nevoie să fii atent şi conştient - doar vei urma principiile.

Vei fi precum un tren. Nu ai cum să deviezi de la traiectoria ta. Nu îţi este teamă, deoarece nu poţi greşi calea. Dar de fapt, nu ai nici o cale; ai doar nişte şine pe care trenul circulă. Nu are de ce să îţi fie frică pentru că vei ajunge la destinaţie. Vei dormi, dar trenul va ajunge la destinaţie. Dar aceste şine sunt moarte.

Tantra spune că viaţa nu este fixă, seamănă mai degrabă cu un râu. Ea nu aleargă pe nişte şine metalice. Calea vieţii nu este prestabilită dinainte. Calea este creată în timp ce râul curge. Râul va ajunge la mare şi la fel şi viaţa.

Viaţa este precum o apă curgătoare. Nu există hărţi pe care să le urmezi. Doar fii atent, alert şi viu, şi oriunde te va conduce viaţa vei merge având încredere deplină în ea. Tantra înseamnă încredere - o încredere în forţa vieţii. Permite-i să te conducă, nu o forţa. Predă-te ei şi permite-i să te ducă spre ocean. Doar fii atent, asta este tot. În timp ce viaţa te va conduce spre ocean, doar fii atent astfel ca să nu pierzi nimic.

Este foarte important să ţii minte că tantra nu se ocupă numai de final, ci este preocupată şi de mijloace. Este preocupată şi de cărare, nu numai de destinaţie. Dacă eşti atent, chiar şi această viaţă va fi o beatitudine. Chiar momentul râului este o fericire în sine. Trecând printre văi şi munţi, coborând pe dealuri, chiar curgerea spre necunoscut este în sine o fericire.

Fii atent şi aici unde te afli, deoarece finalul, oceanul nu poate fi doar un final. Nu poate fi. Este o creştere, o dezvoltare. Râul "creşte" ca să devină oceanul. El nu doar va întâlni oceanul, va "creşte", iar aceasta este posibilă doar printr-o experienţă bogată, atentă, încrezătoare. Desigur, este ceva periculos. Dacă râurile ar curge prin căi dinainte stabilite, atunci ar fi existat mai puţine erori, mai puţine pericole. Dar întreaga frumuseţe a vieţii ar fi pierdută.

Deci, nu urma anumite principii rigide. Acele principii pe care ai dori să le urmezi îţi vor apare şi ţie, dar nu vei deveni niciodată închis de ele, nu te vei simţi îngrădit.

3. Cea de-a doua sutră discutată ieri spune: "Puritatea altor învăţături este o impuritate pentru noi. În realitate, nu cunoaşte nimic ca fiind pur sau impur." Atunci, dacă nimic nu este impur, cum pot fi impure învăţăturile altora?

Într-adevăr nimic nu este impur, dar trebuie să renunţi la învăţătura care spune că ceva este pur şi altceva este impur. Acesta este mesajul sutrei. Dacă cineva te învaţă că un lucru este pur şi altul este impur, sutra îţi spune că trebuie să renunţi la această învăţătură. Mesajul sutrei este să nu faci nici un fel de distincţie, rămâi inocent.

Însă priveşte complexitatea vieţii. Dacă vei încerca să devii inocent, atunci aceea nu va fi o inocenţă autentică. Cum ar putea fi? Când ai "încercat-o" a devenit deja un lucru calculat.

Nu astfel devii inocent. Deci ce este de făcut? Doar să renunţi la acele lucruri care creează şmecheria, hoţia, şiretenia. Nu încerca să creezi inocenţa; nu poţi face asta. Trebuie să arunci din minte lucrurile care creează şiretenie. Atunci când ai aruncat rădăcinile şireteniei, inocenţa îţi va apărea.

Nimic nu este pur sau impur. Atunci ce este de făcut? Mintea este plină de distincţii: "Acest lucru este pur, celălalt impur" Tantra spune: "Pentru noi aceasta este singura impuritate. O astfel de minte plină de concepte de puritate şi impuritate este singura impuritate. Dacă o arunci, ai devenit pur."

Această sutra are şi un alt înţeles. Există învăţături care au reguli fixe. De exemplu, învăţăturile creştine sau cele jainiste din India sunt împotriva sexului - este considerat un păcat, o impuritate. Tantra spune că nimic nu este păcătos sau sfânt. Chiar şi sexul poate fi o cale - chiar este. Depinde de tine. Nu sexul, ci tu eşti acela care determină calitatea.

Chiar şi rugăciunea poate deveni un păcat - şi sexul o virtute. Depinde de tine. Valoarea nu constă în obiect, valoarea este adusă de tine. Priveşte acelaşi fenomen într-un mod diferit. Tantra spune că, chiar şi sexul poate deveni o cale, dar atunci trebuie să te îndrepţi spre el fără nici o noţiune de moralitate sau imoralitate, de puritate sau impuritate, de bun sau rău. Priveşte-l ca pe o simplă energie pură, doar o energie. Pătrunde în acea energie ca şi cum ai pătrunde în necunoscut. Nu dormi, fii atent! Când sexul te conduce până la rădăcina fiinţei tale, fii atent. Nu adormi pe drum. Fii atent şi experimentează totul, orice se întâmplă - relaxarea, încordarea, culmea, extazul.

Ego-ul se dizolvă pentru un moment; devii una cu iubitul sau iubita ta. Pentru un moment, acolo nu mai există două fiinţe. Sunt două corpuri, dar adânc înăuntru există o comuniune, o unitate. Fii atent! Nu pierde acest moment. Nu adormi. Fii atent şi vezi ce se întâmplă. Această unitate era ascunsă în actul sexual. Sexul a fost doar coaja. Acum, unitatea este esenţa sa - punctul central. Asta este ceea ce doreai, asta este ceea ce căutai - această unitate, această dizolvare a ego-ului, extazul non-tensiunii şi beatitudinea relaxării. Căutai acest ţel printr-o femeie sau alta, printr-un bărbat sau altul. Ai tot căutat, dar nici o femeie şi nici un bărbat nu îţi poate satisface setea, nu ţi-o poate dărui.

Doar printr-o profundă conştientizare tantrică actul sexual dispare complet şi este dezvăluit extazul profund. Depinde de tine: dacă poţi aduce meditaţia în iubire , în sex, atunci acesta este transformat. Tantra nu spune că ceva este pur sau impur - sau, dacă vrei să păstrezi terminologia dualã, atunci îţi voi spune că pentru tantra somnul este impur, conştientizarea este pură şi toate celelalte nu au nici un sens.

4. Dacă o dorinţă emoţională sau o stare oarecare devine antrenantă, amuzantă sau euforică pentru noi şi nu o exprimăm, atunci aceasta energie se întoarce neapărat la sursa transformând persoana respectivă într-o persoană mai veselă şi mai plină de energie?

Nu neapărat! Dar dacă eşti conştient, atunci este aşa. Orice energie, orice energie are nevoie de rădăcini pentru a se mişca şi nici o energie nu poate fi distrusă. Energia este indestructibilă. Ea doar se poate transforma în forme diferite; nu poate deveni un nimic. Este un non-sens să reprimi o energie. Energia nu poate fi suprimată, poate fi doar transformată. O energie suprimată va deveni un cancer. Când apare furia, ai de ales între două rute: ori o exprimi, ori o suprimi. Când o exprimi, atunci se va forma un lanţ, deoarece creezi furie şi în cealaltă persoană care, la rândul ei, o va exprima şi ea. Este ca un domino. În acest mod trăieşte orice om.

Cei care cunosc spun că aceasta poate continua chiar şi vieţi întregi. În viaţa trecută ai fost enervat pe o persoană, iar în viaţa prezentă îţi vei vărsa furia pe aceeaşi persoană. Nu eşti conştient, eşti un inconştient fericit. Şi este bine ca uneori să crezi că se întâmplă şi ceva nou. Însă 99 % din timp nu se întâmplă nimic nou; sunt repetate în permanenţă aceleaşi şabloane.

Uneori vezi un străin şi brusc te înfurii. Acesta nu ţi-a făcut nimic - nici nu l-ai mai întâlnit - dar te indispune şi simţi că vrei să scapi de el. Te simţi rău. De ce? Este un vechi şablon. Energia nu moare niciodată, aşa că dacă o exprimi devii o verigă a unui lanţ infinit. Iar într-o bună zi va trebui să ieşi din el. Este o epuizare. Nu crea acest lanţ.

Cealaltă alternativă este reprimarea, dar atunci te răneşti în interior. Aceasta va fi o suferinţă. Va crea probleme. Furia va continua să fie reprimată şi vei deveni un vulcan plin de furie.

Acum poate că nu îţi exprimi furia, dar întreaga ta personalitate va deveni furioasă. Nu vei erupe, nimeni nu te va vedea fiind violent, dar întreaga ta personalitate va deveni violentă. Iar această furie interioară te otrăveşte. În orice faci vei fi furios. Nu vei fi iubitor faţă de mâncare. Când vei deschide o uşă îţi vei arăta furia.

Într-o dimineaţa, Mulla Nasruddin trecea pe stradă şi ţipa, spunând tot felul de blesteme: "Diavolul îţi va poseda sufletul şi în stomac îţi vor creşte sfecle."

Cineva s-a uitat la el şi a întrebat: "Mulla, pe cine blestemi aşa de dimineaţă?"

"Pe cine? Nu ştiu. Dar nu te îngrijora, mai devreme sau mai târziu, voi avea pe cine."

Dacă eşti plin de furie asta se întâmplă: doar aştepţi şi, mai devreme sau mai târziu, va veni cineva. Înăuntru fierbi doar aşteptând să apară vreun obiect sau vreo persoană care să te ajute să te uşurezi. Atunci întreaga ta personalitate devine violentă. Dacă suprimi sexul, atunci devii sexual. Oriunde vei merge, orice vei privi vei vedea doar sex - totul se va transforma într-un act sexual. Poţi suprima sexul foarte uşor: nu este dificil. Însă fiecare fibră şi celulă din tine va deveni sexuală.

Priveşte-i pe cei care sunt abstinenţi: minţile lor devin complet sexuale - visează, îşi imaginează numai sex. Sunt obsedaţi. Ceea ce putea fi natural a devenit ceva pervertit. Dacă exprimi, vei crea un lanţ, iar dacă reprimi vei crea o rană. Tantra spune să fii conştient în orice faci. Nu suprima şi nu exprima. Ai o a treia alternativă: fii conştient cum apare furia. Această conştientizare transformă energia care se manifestă prin furie într-o energie diferită. Aceeaşi energie devine compasiune. Prin atenţie apare o transmutaţie.

Aceeaşi energie cunoscută ca sexuală devine brahmacharya prin conştientizare. Atenţia este alchimia. Prin ea totul se transformă. Încearcă şi vei ajunge să cunoşti. Când îndrepţi atenţia, conştientizarea spre orice stare, spre orice sentiment, spre orice energie, vei observa că aceasta îşi schimbă natura şi calitatea. Nu mai este aceeaşi şi va pleca pe un alt drum. Nu se mai întoarce înapoi de unde a plecat; nu se duce în exterior. Mişcarea pe orizontală s-a oprit. Prin conştientizare începe să se mişte pe verticală. Aceasta este o dimensiune diferită. Un car se mişcă pe orizontală, un avion pe verticală - în sus.

O să-ţi povestesc o parabolă relatată de un fachir sufit. Un rege i-a dăruit unui om sărac un aeroplan. Acesta auzise de aeroplane, însă nu văzuse niciodată cum arată. Singurele vehicule pe care le cunoştea erau căruţele şi credea că aeroplanele nu sunt decât un alt fel de căruţe, mai îmbunătăţite. S-a folosit de cei doi boi pe care îi avea şi a cărat acasă aeroplanul. Mult timp l-a folosit ca pe o căruţă. După un timp, din curiozitate, a început să îl studieze şi a realizat că nu avea nevoie de boi. Apoi l-a alimentat cu combustibil şi a început să îl folosească ca pe o maşină.

Un lucru îl măcina încă de la început: aripile. "Pentru ce or mai fi şi acestea" - gândi omul. Nu putea crede că erau puse acolo fără rost. Aşa că a încercat să meargă mai repede şi astfel a început să zboare. De-abia atunci aeroplanul a fost folosit la capacitatea sa reală.

Tu îţi foloseşti mintea ca pe o căruţă trasă de boi. Aceeaşi minte poate deveni o maşină; atunci nu mai ai nevoie de boi. Însă se va mişca tot pe orizontală. Dar are şi aripi. Încă nu le-ai observat, de aceea nu cunoşti acest fapt. Dar poate zbura! Se poate mişca în sus! Şi odată ce energiile se ridică, întreaga lume este diferită. Vechile întrebări şi probleme vor dispare, deoarece acum ai pătruns într-o dimensiune nouă - cea a verticalităţii.

Toate problemele au existat datorită faptului că te mişcai pe orizontală. Problemele unui car cu boi nu mai pot fi probleme pentru un aeroplan. Pentru el nu mai există nici o barieră. Dacă drumul este blocat sau este stricat nu contează. Acum nu mai foloseşti un drum. Nu mai are importanţă dacă există vreun drum. Este necesară doar pista de decolare.

Învăţăturile morale sunt orizontale: tantra este verticală. De aceea toate aceste probleme nu au importanţă pentru tantra.

Energia care tu o cunoşti şi care se manifestă prin sex, furie, lăcomie sau orice altceva se mişcă pe orizontală. În momentul în care implici acolo conştiinţa, ai adus în joc o nouă dimensiune. Doar prin atenţie ajungi să te mişti pe verticală.

De ce? Observă următorul lucru: atent fiind te afli întotdeauna deasupra faptului. Devino atent faţă de orice lucru şi vei fi deasupra sa. Faptul în sine va rămâne undeva jos şi tu îl vei privi de pe un vârf înalt. Dacă această atenţie este cu adevărat autentică şi poţi fi conştient fără întrerupere, atunci energia care se mişca pe orizontală îşi va lua avântul spre o altă dimensiune. Ea se va apropia de tine, de martor, de observator. Atunci ai început zborul. Şi, timp de vieţi întregi, ai folosit ca pe o căruţă un mecanism care putea zbura în înaltul cerului. Ţi-ai creat singur probleme fără rost, doar pentru că nu cunoşteai ce este posibil pentru tine.

5. Ai spus că nu trebuie nici să suprimi şi nici să exprimi furia, ci trebuie să rămâi permanent pasiv atent şi meditativ. Bineînţeles, va fi nevoie de un efort interior pentru a evita reprimarea şi indulgenţa, dar aceasta nu înseamnă tot un fel de reprimare?

Nu! Este un efort, dar nu "un fel de reprimare". Nu înseamnă că orice efort este o reprimare. Există trei tipuri de efort. Unul este cel al exprimării. Când îţi exprimi furia, acesta este un efort. Al doilea tip este acela când suprimi. Prin exprimare îţi forţezi energia spre exterior, spre obiect sau persoană; acesta este un efort. În reprimare întorci energia spre sursa originară, spre inima ta. O forţezi înapoi. Tot un efort este, doar că direcţia este diferită. Prin exprimare se depărtează de tine, iar prin reprimare se apropie.

Al treilea tip de efort face parte dintr-o dimensiune diferită şi aparţine atenţiei pasive. Energia se mişcă în sus. La început, este un efort. Când spun să fii pasiv atent, atunci chiar această pasivitate va însemna un efort. După ce te obişnuieşti, după ce o cunoşti mai bine, atunci nu va mai fi un efort. Iar în momentul în care efortul dispare, aceasta va deveni şi mai pasivă - atunci devine mai magnetică. Va atrage energia în sus.

Însă la început, totul va fi un efort, aşa că nu deveni o victimă a cuvintelor. Acest lucru creează probleme. Misticii au vorbit întotdeauna de non-efort şi au îndemnat să nu acţionezi prin efort. Însă la început, totul este un efort. Când spun să fii fără-de-efort, mă refer la faptul că nu trebuie să forţezi efortul. Permite-i să apară prin conştientizare. Când forţezi devii tensionat şi furia nu poate urca. Tensiunea este orizontală; doar o minte non-tensionată poate sta deasupra, peregrinând ca un nor.

Priveşte norii ce plutesc fără nici un efort. Nu trebuie să faci altceva decât să îţi pui în joc observarea. La început vei face un efort, dar ţine minte că numai astfel va deveni un non-efort. Îi vei permite din ce în ce mai multă libertate. Limbajul creează dificultăţi. Dacă îţi spun să te relaxezi, ce vei face?

Vei face un fel de efort. Însă eu îţi spun că nu trebuie să depui nici un pic de efort, deoarece acesta implică tensiune şi, de aici, imposibilitatea relaxării. Atunci vei fi nedumerit şi vei întreba: "Ce vrei să spui? Dacă nu trebuie să depun nici un fel de efort, atunci ce trebuie să fac?"

Nu trebuie să faci nimic, însă la început această non-acţiune va fi o acţiune. Aşa că îţi voi spune: "Ok! Fă un mic efort, dar aminteşte-ţi că trebuie să renunţi la el. Foloseşte-l pentru a-ţi da impulsul. Acum, încă nu poţi înţelege non-activitatea, ci doar activitatea. Aşa că nu este nimic în neregulă dacă foloseşti limbajul activităţii şi al acţiunii. Foloseşte-te de efort pentru a-ţi da un impuls, însă ţine minte, cu cât îl părăseşti mai repede, cu atât mai bine.

Am auzit că atunci când Mulla Nasruddin a îmbătrânit, începuse să sufere de insomnie. A încercat orice metodă - băi calde, pastile, calmante, siropuri, somnifere - dar nimic nu l-a ajutat. Copiii săi au început să devină neliniştiţi, deoarece Mulla nu mai dormea, dar nici nu lăsa pe nimeni din casă să doarmă. Fiecare noapte devenise un coşmar pentru întreaga familie.

În final, după multe căutări, au găsit un hipnotizator. Fericiţi, copiii i-au spus lui Mulla: "Tată, acum nu trebuie să îţi mai faci griji. Am găsit un om fenomenal. El te va ajuta să poţi dormi din nou."

Hipnotizatorul i-a arătat lui Mulla un ceas prins cu un lănţişor şi i-a spus: "Ai încredere în mine şi vei vedea un miracol. Trebuie să ai încredere în mine şi vei adormi precum un nou-născut. Priveşte ceasul."

A început să balanseze ceasul de la stânga la dreapta şi în acelaşi timp îi spunea: "Ochii îţi devin din ce în ce mai grei, mai obosiţi şi mai obosiţi. În curând vei adormi."

Toţi erau bucuroşi - fericiţi. Ochii lui Mulla s-au închis, capul i s-a aplecat în faţă, respiraţia i-a devenit ritmică şi adormise. Hipnotizatorul şi-a pus degetul la gură pentru a indica să nu facă nimeni gălăgie. S-au furişat cu toţii afară, hipnotizatorul şi-a luat banii şi a plecat. Chiar în acel moment Mulla a deschis un ochi şi a strigat: "Cum? Nebunul ăla deja a şi plecat?" El făcuse un efort să se relaxeze precum "un bebeluş". A început să respire ritmic, adânc, a închis ochii, dar totul a fost un efort. El credea că astfel îl ajută pe hipnotizator - dar nu era altceva decât un efort. Era şi normal să nu se întâmple nimic. El era treaz şi doar pretindea că îi apar semnele venirii somnului. Însă dacă putea să rămână pasiv şi doar să primească ceea ce i se sugera, atunci somnul ar fi apărut. Din partea sa nu era necesar nici un efort, doar o acceptare pasivă.

Deci nu te teme de efort. Pentru a-ţi aduce mintea într-o stare de acceptare pasivă, la început va trebui să depui un efort. Dar să nu uiţi că va veni un moment în care trebuie să renunţi la el, să îl depăşeşti. Doar când îl vei depăşi vei deveni pasiv, iar această conştientizare pasivă creează miracole. Odată cu o astfel de conştientizare pasivă, mintea dispare. Pentru prima dată îţi este dezvăluit centrul interior al fiinţei tale - iar acest lucru se întâmplă datorită unui anumit motiv.

Efortul este necesar peste tot în lume. Dacă vrei să faci ceva în lume, atunci ai nevoie de efort. Dar în interior nu este necesar nici un fel de efort. Ai nevoie doar de relaxare. Non-acţiunea este o artă, aşa cum şi acţiunea este o artă în lumea exterioară.

Această atenţie pasivă este cheia. Însă nu trebuie să fii tulburat din cauza limbajului. Începe cu efortul. Doar aminteşte-ţi că va trebui să renunţi la el. Chiar şi această renunţare va reprezenta un alt efort - dar va apărea un moment în care totul dispare. Atunci eşti acolo fără să faci nimic - doar fiinţezi. Această "fiinţare", această "existenţă" este samadhi - şi tot ce merită a fi cunoscut sau avut, tot ce există sau ce merită să existe, ţi se dăruie în această stare.

43. DESCOPERIND NESCHIMBĂTORUL PRIN SCHIMBĂTOR

27.III.1973, Bombay

SUTRE:

66. Fii neacelaşi-acelaşi, atât faţă de un prieten cât şi faţă de un necunoscut, în glorie cât şi în dezonoare.

67. Aici este sfera schimbării, a schimbării, a schimbării. Prin intermediul schimbării, epuizează schimbarea.

Northrope spune că mintea occidentală a căutat mereu componenta teoretică a schimbării - veriga cauzală a întâmplării lucrurilor, care este cauza, cum poate fi controlat efectul, cum poate omul manipula natura. Iar mintea orientală, spune Northrope, s-a aflat într-o aventură diferită: aceea de a găsi componenta estetică a realităţii - nu teoretică, ci estetică.

Mintea orientală nu a fost interesată să manipuleze natura, ci cum să devină una cu natura - nu cum să o cucerească, ci cum să se afle într-o profundă prietenie cu ea, într-o profundă participare cu ea. Mintea occidentală s-a aflat mereu în conflict, în luptă, pe când cea orientală s-a aflat într-o legătură de iubire cu natura. Nu ştiu dacă Northrope ar fi de acord cu mine, dar sentimentul meu este acela că ştiinţa se află într-o legătură de antipatie cu natura - de aici apare lupta, conflictul, limbajul de victorie.

Religia este o relaţie de iubire din care nu rezultă nici un conflict. Într-un alt mod, ştiinţa este o atitudine masculină, iar religia feminină. Ştiinţa este agresivă, religia este receptivă. Mintea orientală este religioasă. Sau, dacă mi se permite, voi spune că, oriunde există o minte religioasă, aceasta este orientală. Mintea ştiinţifică este occidentală. Nu contează dacă acel om este născut în Orient sau în Occident. Când vorbesc despre Est şi Vest mă refer la două atitudini şi nu la două dimensiuni geografice. Te poţi naşte în Occident fără să aparţii acestuia; poţi fi oriental până în măduva oaselor. Sau, te poţi naşte în Orient şi să nu aparţii acestuia; poţi fi ştiinţific, matematic, logic, intelectual.

Tantra este absolut orientală. Este o cale de a participa la realitate – o cale de a deveni una cu ea, o cale de a dizolva limitele, o cale care îţi arată cum să pătrunzi într-un tărâm nediferenţiat. Mintea diferenţiază, creează limite, definiţii, deoarece nu poate lucra fără acestea. Cu cât sunt mai bine definite limitele, cu atât este mai bună posibilitatea minţii de a lucra. Mintea este cea care taie, divide, ciopârţeşte totul.

Religia este o dizolvare a limitelor care te conduce spre dimensiunea nediferenţierii - acolo unde nu există nici o definiţie, nici o limită, acolo unde totul este totul. Nu poţi ciopârţi existenţa. Consecinţele sunt menite să fie direrite în fiecare atitudine. Atitudinea ştiinţifică te ajută să divizi, să ciopârţeşti şi să ajungi la particule moarte - deoarece viaţa nu poate fi divizată. Iar în momentul în care o tai, aceasta nu mai este acolo. Este ca şi cum cineva ar cerceta fiecare notă a unei simfonii. Fiecare notă este parte din acea simfonie, dar nu este simfonia - ea este creată de mai multe note care se dizolvă una în cealaltă. Nu poţi descoperi ce este o simfonie doar studiindu-i notele.

Eu nu pot afla nimic despre tine dacă mă apuc şi îţi studiez doar părţile tale. Tu eşti o sumă, un total. Când divizi, analizezi, viaţa dispare; tot ce îţi rămâne sunt doar nişte fragmente lipsite de viaţă. Din acest motiv, ştiinţa nu va fi niciodată capabilă să cunoască ce este viaţa, iar orice va cunoaşte nu va aparţine vieţii, ci morţii. Ştiinţa poate deveni capabilă să manipuleze viaţa cunoscându-i acesteia părţile - părţile moarte. Asta nu înseamnă că a cunoscut viaţa. Aceasta nu poate fi cunoscută prin metoda tehnologică a ştiinţei.

De aceea, ştiinţa continuă să nege totul în afară de materie. Atitudinea pe care o are îi exclude orice contact cu viaţa. Şi se întâmplă şi invers: dacă pătrunzi în religie, vei începe să negi materia. Shankara spune că materia este iluzorie. Atitudinea orientală neagă materia, lumea. De ce? Datorită felului de a privi lucrurile. Dacă priveşti materia fără nici un fel de diferenţiere, aceasta dispare. Materia este viaţă divizată, diferenţiată. Materia înseamnă viaţă definită, analizată, fragmentată, limitată.

Deci, bineînţeles, dacă priveşti viaţa fără diferenţiere şi devii parte a ei, aflându-te într-o profundă participare, dacă devii una cu existenţa - aşa cum doi iubiţi devin unul - şi materia dispare. Acesta este motivul pentru care Shankara spune că materia este iluzorie. Dacă participi în existenţă, ea există. Marx însă afirmă că aşa-zisa conştiinţă este doar un produs, că nu este substanţială, este doar o funcţie a materiei. Când divizi viaţa, conştiinţa dispare, devine iluzorie. Atunci doar materia va exista.

Ceea ce intenţionez să spun este următorul lucru: existenţa este una. Dacă te apropii de ea prin analiză, atunci îţi apare ca materie. Dacă te apropii printr-o participare, atunci ea îţi apare ca o conştiinţă, ca divinitate, ca viaţă. Prin ştiinţă nu ai nici o posibilitate să găseşti fericirea profundă, deoarece fericirea este imposibilă prin materie. Poate îi doar o iluzie. Fericirea devine posibilă doar printr-o participare totală şi profundă.

Tantra este o tehnică de iubire. Efortul pe care îl depui este pentru a deveni una cu Existenţa. Deci va trebui să pierzi multe lucruri înainte de a intra. Va trebui să îţi pierzi obiceiul de a analiza în mod steril lucrurile; va trebui să pierzi atitudinea, adânc înrădăcinată în tine, de a gândi în termeni de cucerire, de conflict.

Când Hillary a urcat pc Everest, toţi cei din Occident au spus că aceasta este o cucerire - Everestul a fost îngenuncheat. Doar într-o mănăstire zen s-a scris pe o hârtie lipită de perete: "Everestul a devenit un prieten!" - nu cucerit! Aceasta este diferenţa: acum umanitatea s-a împrietenit cu el. Everestul este cel care i-a permis lui Hillary să vină la el. Nu a fost o cucerire, însăşi cuvântul "cucerire" este urât, vulgar şi violent. A gândi în astfel de termeni arată agresivitate. Everestul i-a urat bun venit lui Hillary şi, prin el, întreaga umanitate s-a împrietenit cu acesta; peste prăpastie s-a aşternut un pod. Everestul a devenit parte din conştiinţa umană. Acesta este podul.

Totul depinde de cum priveşti. Ţine minte acest lucru: tantra este un efort iubitor îndreptat spre existenţă. De aceea s-a şi folosit atât de mult de sexualitate - deoarece este o tehnică de iubire. Nu este doar iubirea dintre un bărbat şi o femeie, ci este iubirea dintre tine şi existenţă în care, pentru prima dată, existenţa devine plină de sens prin acea femeie. Iar dacă eşti femeie, existenţa devine plină de sens datorită unui bărbat.

Gândeşte-te la tine ca fiind absolut asexual. Imaginează-ţi. Vei fi incapabil să iubeşti; vei fi incapabil să simţi vreo afinitate faţă de cineva. Îţi va fi extrem de greu să ieşi din tine însuţi. Vei rămâne închis, fără să te poţi apropia de cineva, fără să te poţi întâlni cu nimeni. Vei fi mort pentru existenţă.

Sexualitatea reprezintă efortul tău de a ieşi afară. Pleci din tine şi altcineva devine centrul. Îţi laşi ego-ul în urmă şi te întâlneşti cu altcineva. Dacă vrei cu adevărat să poţi comunica şi să te poţi întâlni cu altcineva, atunci este necesară o abandonare totală. Priveşte miracolul care apare în iubire: tu îţi muţi reşedinţa în altcineva şi celălalt în tine. Aţi schimbat locurile. Acum celălalt devine sufletul tău şi tu al lui. Aceasta este o participare. Voi vă întâlniţi cu adevărat. Aţi devenit un cerc. Aceasta este prima întâlnire, în care nu eşti îngrădit de ego. Şi această întâlnire poate deveni prima treaptă care să te conducă spre o întâlnire mai măreaţă, cea cu Existenţa, cu Universul, cu Realitatea.

Tantra nu este bazată pe intelect, ci pe inimă. Ea nu reprezintă un efort intelectual, ci unul emoţional, sentimental. Ţine minte aceste lucruri, deoarece te vor ajuta să înţelegi mai bine tehnicile.

66. Fii neacelaşi-acelaşi, atât faţă de un prieten cât şi faţă de un necunoscut, în glorie cât şi în dezonoare.

Fii neacelaşi-acelaşi - aceasta este baza. Ce se întâmplă în tine? Două lucruri, în tine există în permanenţă ceva care nu se transformă. Poate că nu ai observat, dar dacă eşti atent vei realiza faptul că în interior există ceva care rămâne constant acelaşi. Datorită acestui lucru neschimbător poţi avea o identitate. Datorită acestei uniformităţi te simţi centrat; altminteri vei fi un haos. Spui: "Copilăria mea" - dar acum ce-a mai rămas din ea? Cine spune acest lucru? Cine este acest "eu", "al meu", "a mea"?

Nu a mai rămas nimic din copilăria ta. Dacă cineva te-a fotografiat când erai mic fără să ştii şi ţi le arată când eşti adult, nu vei reuşi să le recunoşti, totul s-a schimbat. Corpul nu mai este acelaşi; nici măcar o celulă nu a rămas netransformată. Fiziologii afirmă că trupul este precum un râu, este un flux. În fiecare clipă milioane de celule mor şi altele se nasc. În răstimp de şapte ani, trupul este transformat complet. Deci, dacă vei trăi 70 de ani, atunci corpul va fi reînnoit de 10 ori.

Trupul tău, la fel ca şi mintea, se transformă în fiecare clipă. Nu poţi să te recunoşti în copilărie, iar dacă ar fi posibil să ţi se arate o poză a minţii pe care o aveai când erai copil, nici pe aceasta nu ai recunoaşte-o. Mintea este chiar mai fluctuală decât corpul. În fiecare moment totul se transformă. Nimic nu rămâne la fel. În ceea ce priveşte mintea, astăzi dimineaţă erai diferit de cum vei fi diseară.

Buddha spunea fiecăruia cu care se întâlnea: "Ţine minte, omul care a venit acum să mă întâlnească nu va fi acelaşi care se va întoarce la mine. Acum tu eşti complet diferit. Mintea este alta."

Ai venit aici având o minte diferită şi vei pleca cu o minte complet diferită decât cea cu care ai venit. Ceva s-a schimbat. Ceva nou a fost adăugat, completat. Şi chiar dacă nu te întâlneşti cu nimeni, chiar dacă stai singur, nici atunci nu vei putea rămâne netransformat. În fiecare clipă râul curge.

Heraclit a spus: "Nu poţi păşi de două ori în acelaşi râu." Acelaşi lucru se poate afirma şi în cazul omului: nu poţi întâlni acelaşi om de două ori - imposibil. Datorită acestui fapt şi datorită ignoranţei, viaţa devine o suferinţă – deoarece te aştepţi ca celălalt să fie mereu acelaşi. Te căsătoreşti şi aştepţi ca fata să rămână neschimbată.Nu poate fi! Când era necăsătorită, era diferită; acum este cu totul alta. Un iubit este cu totul altfel, un soţ este cu totul altfel.

Nu poţi aştepta ca aceeaşi persoană care mai înainte era iubita ta să o întâlneşti netransformată, ca soţie. În momentul în care iubitul devine un soţ, totul s-a schimbat. Însă tu continui să aştepţi. Aceasta creează suferinţa - suferinţă nenecesară. Dacă putem realiza faptul că mintea curge şi se transformă în continuu, atunci vom scăpa de multe suferinţe fără să pierdem nimic. Tot ce ai nevoie este simpla conştientizare a faptului că mintea se transformă în permanenţă.

Cineva te iubeşte şi, apoi, continui să aştepţi aceeaşi iubire. Dar în clipa următoare, persoana cealaltă te va urî; atunci devii tulburat - dar nu datorită urii sale, ci datorită aşteptării tale. Celălalt se transformă. El este viu, deci este menit să se transforme. Aşteaptă! poate că în clipa urmatoare te va iubi din nou. Nu te grăbi. Fii răbdător. Iar dacă şi celălalt poate realiza acest lucru, atunci nici el nu va lupta cu acest flux. Este natural să fie aşa.

Dacă îţi priveşti corpul, vei observa că şi acesta se transformă. Fii atent să îţi înţelegi mintea şi vei vedea cât de repede curge. Nu rămâne niciodată aceeaşi. Nimic nu rămâne la fel, nici chiar pentru două momente consecutive.

Personalitatea ta este precum un flux. Deci, dacă nimic nu rămâne la fel, atunci cine îşi va aminti de "copilăria mea"? Copilăria a trecut, corpul s-a transformat, mintea a devenit diferită. Atunci cine îşi aminteşte? Cine cunoaşte copilăria, tristeţea sau bătrâneţea? Cine cunoaşte?

Acest cunoscător cu siguranţă rămâne neschimbat; acest martor trebuie să rămână la fel. Doar atunci poate avea o perspectivă. Martorul poate spune: "Aceasta a fost copilăria mea, tinereţea şi bătrâneţea mea. În acel moment am iubit, iar în următorul am urât." Conştiinţa martoră, cunoscătorul rămâne întotdeauna acelaşi.

Fiecare fiinţă are două dimensiuni sau realităţi care există împreună. Tu eşti ambele - schimbătorul care curge întotdeauna şi neschimbătorul care rămâne veşnic acelaşi. Devino conştient de aceste două tărâmuri şi tehnica îţi va fi de mare ajutor: *Fii neacelaşi-acelaşi*. Ţine minte: *fii neacelaşi-acelaşi*. Eşti menit ca la periferie să fii altul, dar în centru rămâi acelaşi, "neschimbat". Aminteşte-ţi întotdeauna de cel care este neschimbat şi este îndeajuns - nu este nevoie să mai faci nimic altceva. Pe acesta nu îl poţi transforma în nimic, dar îl poţi uita. Poţi fi atât de acaparat şi de obsedat de lumea schimbătoare din jurul tău - cu mintea, cu trupul - astfel încât uiţi complet de centru. Acesta este acoperit de praful exterior, este învăluit de flux şi atunci pot apărea probleme. Transformarea creează probleme.

De exemplu, dacă în jurul tău există un zgomot constant nu vei fi conştient de acesta. Ai un ceas care funcţionează, tic-tac, tic-tac, tic-tac, dar nu eşti deloc conştient de el. Însă atunci când se opreşte brusc vei deveni imediat conştient. Când un lucru este constant acelaşi nu este nici o nevoie să îl iei în seamă. Dar cum se schimbă ceva, mintea observă imediat. În momentul în care apare o ruptură şi ceasul se opreşte, atenţia ta se va îndrepta instantaneu spre ea.

Este ca şi atunci când îţi cade un dinte - limba se duce în continuu spre acel loc. Când dintele se afla în gură, limba nici nu a încercat să îl atingă. Acum a apărut un gol şi limba se îndreaptă mereu spre acel gol. De ce? Deoarece lipseşte ceva - fundalul s-a schimbat. A apărut ceva nou.

Ori de câte ori apare ceva nou devii conştient - iar aceasta se întâmplă din mai multe motive. Este o măsură de siguranţă. Este necesar pentru supravieţuire. Când ceva devine diferit trebuie să devii conştient. Altminteri poate apărea ceva periculos şi tu nici măcar nu ştii. Trebuie să notezi schimbarea care a avut loc şi să te adaptezi noii situaţii apărute în fiinţa ta. Însă când totul rămâne la fel, atunci nu mai ai nevoie de conştientizare. Acel element neschimbător, pe care hinduşii l-au denumit Atman, sinele suprem-Spiritul, a existat încă de la început - dacă a existat vreun început. Şi va dura până la sfârşit, dacă va exista vreun sfârşit. A fost etern acelaşi, deci cum ai putea fi conştient de el?

Observatorul este pierdut tocmai datorită faptului că este permanent acelaşi.

Tu iei în seamă corpul şi mintea deoarece ele sunt fluctuante. Şi datorită faptului că le observi doar pe acestea, începi să crezi că eşti identic cu ele. Nu le cunoşti decât pe acestea şi devii identificat cu ele.

Întregul efort spiritual constă în faptul de a găsi neschimbatul în schimbător - eternul în efemer. Acela este centrul tău şi dacă ţi-l poţi aminti, atunci tehnica devine foarte uşoară pentru tine. Sau o poţi începe altfel, practici tehnica şi atunci reamintirea va fi floare la ureche. Poţi începe de la oricare din capete.

Încearcă tehnica. *Fii neacelaşi-acelaşi, atât faţă de un prieten cât şi faţă de un necunoscut, în glorie cât şi în dezonoare*. Faţă de un străin sau un prieten fii "neacelaşi-acelaşi". Ce înseamnă acest lucru? Este contradictoriu. Într-un fel trebuie să fii diferit deoarece atunci când îţi întâlneşti prietenul nu poţi să îl întâmpini ca şi cum ar fi un străin. Sau, cum ai putea întâlni un străin ca şi cum l-ai cunoaşte deja? Nu poţi. Diferenţe vor exista, însă în interior rămâi acelaşi. Atitudinea trebuie să rămână aceeaşi, dar comportarea va fi "schimbată". Crezi că poţi să întâlneşti o persoană necunoscută ca şi cum ai cunoaşte-o? Nu. Cel mult te poţi preface, dar aceasta nu ajută la nimic. Va exista o diferenţă.

Nu este nici o nevoie să pretinzi faţă de un prieten că el este un prieten. Lângă un străin vei acţiona diferit - este ceva nou. Schimbarea va fi necesară. În ceea ce priveşte comportamentul vei fi diferit, dar în ceea ce priveşte conştiinţa vei rămâne acelaşi. Poţi privi la un prieten ca la un străin.

Este dificil. Poate că ai auzit de povaţa care spune să consideri orice străin ca pe cel mai bun prieten. Însă acest lucru nu devine posibil decât atunci când vei putea privi la cel mai bun prieten ca la un necunoscut. Ambele sunt corelate.

Ţi-ai privit vreodată prietenii ca pe nişte necunoscuţi? Dacă nu, înseamnă că nu i-ai privit deloc. Priveşte-ţi soţia: o cunoşti cu adevărat? Ai trăit cu ea 20 de ani sau chiar mai mult, dar cu cât aţi trăit mai mult împreună, cu atât mai mult uiţi faptul că şi ea este o străină - şi va rămâne aşa. Oricât ai iubi-o, nu contează.

De fapt, cu cât o iubeşti mai mult, cu atât mai străină îţi va părea - deoarece atunci poţi pătrunde în interiorul ei şi poţi cunoaşte faptul că şi ea este un flux, un râu. Dacă nu ai reuşit să priveşti în profunzime, dacă te opreşti la nivelul superficialităţii - la numele sau la formele soţiei - atunci vei considera aceste fragmente ca fiind soţia ta. Însă ea nu este statică, ci curge şi atunci va trebui să îşi ascundă transformările. Poate că nu se află într-o stare iubitoare, dar va trebui să pretindă că este, deoarece tu aştepţi iubire de la ea.

Atunci totul devine fals. Ei nu i se permite să curgă, nu i se dă voie să fie ea însăşi. Astfel apar tot felul de impuneri şi relaţia dintre voi moare. Cu cât iubeşti mai mult, cu atât mai mult vei simţi acel mecanism schimbător.

Atunci şi tu eşti un străin în fiecare clipă. Nu poţi prezice, nu poţi şti cum se va comporta soţia mâine dimineaţă. Poţi prezice doar dacă soţul sau soţia sunt morţi; atunci da. Prezicerile sunt valabile doar în cazul lucrurilor, niciodată în cazul fiinţelor. Iar dacă este posibil să prezici ceva faţă de o persoană, atunci află că aceea este moartă. Viaţa ei este falsă, de aceea poţi prezice. Despre fiinţele cu adevărat vii nu se poate spune nimic dinainte, deoarece există schimbarea.

“ Priveşte-ţi prietenul ca pe un străin: chiar *este* un străin! Nu-ţi fie teamă. Nouă ne este teamă de străini şi de aceea uităm faptul că şi prietenii nu sunt altceva decât nişte străini. Dacă poţi face acest lucru, atunci nu vei fi niciodată frustrat, deoarece nu mai ai nici un fel de aşteptări. Aşteptările şi frustrările apar datorită faptului că îţi iei prietenii de buni, iar nimeni nu îţi poate satisface aşteptările. Fiecare trăieşte pentru a se satisface pe sine dar tu aştepţi ca celălalt să îţi dea fericire şi celălalt la rândul lui aşteaptă de la tine. Astfel apare conflictul, violenţa, lupta şi suferinţa.

Aminteşte-ţi mereu de faptul să toţi sunt nişte străini. Nu uita, chiar şi cel mai apropiat prieten este un străin - chiar foarte îndepărtat de tine. Când îţi apare această cunoaştere, atunci poţi privi la orice străin ca la cei mai apropiat prieten. Dacă un prieten nu poate fi un străin, atunci nici străinul nu poate fi un prieten. Priveşte la un străin: tu eşti alb şi el este negru, sau invers; vorbiţi limbi diferite; aparţineţi de religii diferite. Nu aveţi nimic în comun! Este un străin; însă priveşte în ochii săi şi vei vedea aceeaşi umanitate - aceasta este baza comună dintre voi - aceeaşi viaţă, aceeaşi existenţă.

Poate că nu înţelegi ce vorbeşte, dar îl poţi înţelege pe el. Chiar şi tăcerea poate fi comunicativă. Doar privindu-l adânc în ochi îţi va fi dezvăluit prietenul din el. Iar dacă ştii să priveşti, atunci nici chiar un inamic nu te mai poate înşela. Acesta nu poate dovedi că nu este prietenul tău. Oricât de îndepărtaţi aţi fi, sunteţi aproape, deoarece aparţineţi aceluiaşi curent existenţial, aceleiaşi ape curgătoare, aceluiaşi pământ al existenţei.

Dacă se întâmplă acest lucru, atunci nici un copac sau nici chiar o piatră nu mai este îndepărtată de tine. În ceea ce priveşte o piatră nu ai nici o cale de comunicare - dar acolo fiinţează aceeaşi existenţă. Piatra participă şi ea la existenţă. Ea fiinţează - eu chiar o personific - ea ocupă un spaţiu, există în timp. Soarele răsare şi pentru ea aşa cum răsare şi pentru tine. Mai demult nici unul dintre voi nu exista, iar într-o zi şi ea va muri la fel ca şi tine. Piatra va dispărea. Cu toţii ne întâlnim în existenţă. Întâlnirea este prietenia. Ca personalitate, ca manifestare suntem diferiţi; în esenţă suntem una.

În manifestare suntem complet străini şi, oricât de mult am încerca să ne apropiem, tot îndepărtaţi rămânem. Poţi îmbrăţişa pe cineva, dar mai mult nu este posibil. În ceea ce priveşte personalitatea ta schimbătoare, tu nu eşti niciodată acelaşi. Mintea şi corpul se află într-o permanenţă transformare.

Ai observat? Simţi iubire pentru cineva - un elan foarte profund. Eşti plin de acest sentiment, dar în momentul în care spui: "Te iubesc" - totul a dispărut. Ai observat? Poate că acum a rămas doar o amintire. A existat, dar acum nu mai este. Chiar făptul că ai afirmat-o, că ai făcut-o să se manifeste, a condus la evaporarea ei. Probabil că în esenţă a fost profundă, dar în clipa în care ai adus-o la suprafaţă ai adus-o în tărâmul temporalităţii şi, deci, al schimbării. Când spui: "Te iubesc" - sentimentul este deja trecut. Este dificil, însă dacă observi va deveni un fapt. Atunci poţi privi. În prieten există şi străinul, iar în străin fiinţează şi prietenul. Atunci poţi rămâne acelaşi neacelaşi. La periferie eşti altul, dar în esenţă rămâi acelaşi.

În glorie şi dezonoare.... Cine este onorat şi cine este dezonorat? Tu? Niciodată! Tu nu aparţii schimbărilor. Cineva te ridică în slăvi; dacă consideri că acela te laudă pe tine; vor apărea dificultăţile. Acel om laudă o manifestare din tine, nu pe tine. Cum ar putea el să te cunoască? Nici chiar tu nu te cunoşti. El onorează o anumită manifestare, ceea ce a apărut în personalitatea ta schimbătoare. Eşti bun, iubitor, generos - el onorează aceste lucruri. Însă această bunătate şi iubire se află doar la suprafaţă, la periferie. În momentul următor vei fi plin de ură. Acolo nu vor mai fi flori, ci doar spini, poate că nu vei fi la fel de fericit. Poţi fi trist, deprimat, crud, furios. Atunci celălalt te va dezonora. Iar după un timp va apărea din nou manifestarea iubitoare. Ceilalţi nu vin în contact cu tine, ci cu manifestările tale.

Ţine minte, ceilalţi nu te laudă şi nici nu te critică pe tine. Nu pot face acest lucru, deoarece nu te cunosc; nu te pot cunoaşte. Dacă nici chiar tu însuţi nu eşti conştient de tine, atunci cum ar putea fi ceilalţi? Ei au propriile lor formule, criterii, teorii, standarde: "Dacă un om este astfel, atunci îl vom lăuda, iar dacă este altfel îl vom dezonora." Ceilalţi acţionează conform standardelor pe care le au, iar tu nu te poţi afla niciodată aproape de acele criterii - doar manifestările tale pot fi.

Unii te pot numi sfânt, iar a doua zi păcătos. Astăzi vei fi un înger, iar mâine te vor omorî cu pietre. Ce se întâmplă? Ceilalţi vin în contact cu periferia ta, niciodată cu tine. Ţine minte, orice ar spune altcineva, nu spune despre tine. Tu rămâi în spate, undeva. Condamnările, aprecierile sau orice alte atitudini nu te privesc pe tine, ci doar manifestările tale temporale.

Îţi voi spune o anecdotă zen. Un tânăr călugăr trăia în apropierea oraşului Kyoto. Întreg oraşul îl aprecia deoarece el era tânăr, frumos. Toţi îl credeau un sfânt. Apoi, într-o bună zi totul s-a întors. O fată a rămas însărcinată şi le-a spus părinţilor că responsabil pentru acest lucru era tocmai acel călugăr. Imediat cum au auzit, toţi s-au întors împotriva sa. Iar într-o dimineaţă geroasă de iarnă, părinţii fetei împreună cu alţi oameni au venit şi i-au dat copilul spunându-i: "Acesta este copilul tău, aşa că trebuie să îţi asumi responsabilitatea."

“Chiar aşa?” - a zis călugărul.

Atunci copilul începuse să plângă şi călugărul a început să îl îngrijească. Unii oameni din mulţime au început să îl blasfemieze şi i-au dat foc colibei.

Copilului îi era foame, dar el nu avea ce să îi ofere de mâncare. Şi nici nu avea bani ca să îi cumpere ceva. Singura alternativă era să cerşească în oraş. Dar acum cine îi mai dăruia ceva? Toţi îi închideau uşa în faţă. Pretutindeni era condamnat.

Apoi, a ajuns la casa fetei. Ea îl auzea pe copil plângând, iar pe călugăr strigând: “Mie nu trebuie să mi se ofere nimic, dar copilului îi este foame. Eu sunt un păcătos, însă copilul nu este. I se poate oferi puţin lapte.”

Atunci fata a mărturisit cine este adevăratul tată al copilului. Imediat, toţi oamenii din oraş s-au schimbat complet. Au ieşit afară şi i-au cerut iertare, iar tatăl fetei i-a spus: “Dar de ce nu ai spus nimic? De ce nu ai refuzat copilul astăzi dimineaţă când am venit cu el la tine? El nu este al tău.”

“Chiar aşa?” - a răspuns călugărul. Acelaşi lucru ca şi dimineaţă.

În acest mod trebuie aplicată în viaţă această sutra. În onoare şi dezonoare trebuie să rămâi *acelaşi-neacelaşi*. Centrul interior trebuie să rămână netransformat, deoarece totul se petrece la periferie. Periferia este menită să se transforme, dar nu şi tu. Datorită faptului că eşti divizat - periferia şi tu - s-au folosit termeni contradictorii: *fii acelaşi-neacelaşi*. Iar această tehnică o poţi realiza faţă de orice opuşi: în ură şi iubire, sărăcie şi bogăţie, confort sau disconfort - în orice rămâi *acelaşi-neacelaşi*.

Trebuie doar să cunoşti faptul că schimbarea se produce la periferie; este imposibil ca ea să-ţi apară ţie. Aşa că poţi rămâne detaşat, iar această detaşare nu este impusă. Doar cunoşti pur şi simplu că este aşa. Nu este o detaşare forţată; nu faci nici un fel de efort. Dacă *te lupţi* să rămâi detaşat, atunci încă te afli la periferie; încă nu ai cunoscut centrul. Centrul este detaşat - şi întotdeauna a fost astfel. Este transcendental. Se află în permanenţă dincolo. Orice s-ar întâmpla, nu i se întâmplă niciodată lui.

Practică tehnica în anumite situaţii. Continuă să simţi că ceva în interiorul tău rămâne neschimbat. Când cineva te insultă, concentrează-te asupra punctului unde tu doar îl asculţi - fără să reacţionezi în nici un fel - doar în locul unde îl asculţi. Apoi, cineva te laudă. Doar ascultă. Insultă-laudă, glorie-dezonoare - doar ascultă. Periferia va deveni tulburată. Priveşte la ea; nu o schimba. Rămâi cufundat în centrul tău şi priveşte de acolo. Atunci îţi va apărea o detaşare care nu este forţată, ci spontană, naturală.

Iar odată ce ai avut sentimentul adevăratei detaşări, nimeni şi nimic nu te mai poate tulbura vreodată. Vei rămâne tăcut. Orice s-ar întâmpla în lume, tu vei rămâne neclintit. Chiar dacă cineva încearcă să te omoare, doar corpul va fi atins - nu tu. *Tu* vei rămâne dincolo. Această “detaşare” te conduce în existenţă, în ceea ce este etern, beatific, adevărat, nemuritor, în viaţa însăşi.

Poţi denumi această stare ca fiind Dumnezeu sau orice termen doreşti. Însă până când nu devii conştient de centrul etern interior, până când nu părăseşti periferia nu ţi-a apărut religiozitatea şi nici viaţa. Atunci vei pierde totul. Este foarte posibil - să pierzi extazul vieţii, al fiinţării.

Shankara spune: "Eu numesc sannyasin pe acela care cunoaşte ceea ce este trecător şi iluzoriu" Aceasta, în fllosofia indiană, este cunoscută ca fiind discriminare - *viveka*. A discrimina între tărâmul transformării şi cel al eternului - aceasta este conştientizarea, discriminarea, *viveka*.

Această sutra poate fi folosită foarte profund şi, totodată, foarte uşor în tot ceea ce faci. Simţi foamea? Adu-ţi aminte de cele două tărâmuri. Foamea poate fi simţită doar la periferie, deoarece aceasta are nevoie de combustibil, de mâncare. Tu nu ai nevoie de aşa ceva, dar trupul are. Ţine minte, foamea apare la periferie; tu doar eşti cunoscătorul ei. Dacă tu nu existai acolo, ea nu ar fi fost cunoscută. Dacă trupul nu ar fi existat, ea nu ar fi apărut. Corpul nu poate cunoaşte. Aşa că, dacă tu nu exişti, corpul o poate simţi, însă nu o poate cunoaşte. Tu o cunoşti, dar nu o poţi avea.

Aşa că nu spune niciodată: "Mi-e foame". Mai bine, îţi spui în interior: "Eu ştiu că trupului îi este foame". Dă accent cunoaşterii tale. Atunci apare discriminarea. Devii bătrân; nu spune niciodată: "Am îmbătrânit" - ci doar: "Corpul îmbătrâneşte." Atunci, chiar şi în momentul morţii, vei şti că: "Eu nu mor, ci trupul este cel care piere. Eu doar schimb corpurile exact cum aş schimba hainele." Iar în clipa în care această discriminare se adânceşte, într-o zi, brusc, apare iluminarea.

67. Aici este sfera schimbării, a schimbării, a schimbării. Prin intermediul schimbării, epuizează schimbarea.

Primul lucru care trebuie înţeles este faptul că tot ceea ce cunoşti este supus transformării; în afară de tine, de cunoscător, totul se transformă. Ai văzut ceva care să nu fie supus transformării? Întreaga lume este doar un fenomen al transformării. Chiar şi Himalaya se transformă. Oamenii de ştiinţă afirmă că aceştia sunt printre cei mai tineri munţi din lume şi încă continuă să crească. Sunt asemănători unor copii; încă nu au atins culmea dezvoltării. Ei încă se dezvoltă, încă se ridică.

Ca o comparaţie, Vindhyachal - un alt lanţ muntos - este bătrân. Unii spun că este cel mai bătrân lanţ muntos din lume. Acum el descreşte - moare. Deci chiar şi Himalaya este supusă schimbării. Este doar un lanţ de pietre. Chiar şi pietrele sunt schimbătoare. Unele lucruri par mai schimbătoare, altele mai puţin - totul este relativ.

Ţine minte: nimic din tot ce poţi cunoaşte nu scapă transformării. În afară de cunoscător, totul se transformă. Dar acesta se află întotdeauna în spate. El întotdeauna "cunoaşte"; nu este niciodată cunoscut. El nu poate deveni un obiect; este veşnic subiect. Orice faci sau cunoşti, el nu este implicat, rămâne în umbră. Nu îl poţi cunoaşte. Când spun aceste lucruri, începi să te tulburi.

Însă când afirm acestea, mă refer la faptul că nu îl poţi cunoaşte ca pe un obiect. Eu te pot privi, dar oare mă pot privi şi pe mine în acelaşi mod? Este imposibil, deoarece pentru cunoaştere sunt necesare două lucruri - cunoscutul şi cunoscătorul.

Deci, când mă uit la tine, tu eşti cunoscutul, iar eu sunt cunoscătorul, astfel cunoaşterea există ca un pod. Dar unde să pun podul când încerc să mă cunosc pe mine? Acolo sunt doar eu - complet singur. Celălalt mal lipseşte, deci unde şi cum să creez podul? Cum mă pot cunoaşte?

Cunoaşterea de sine este un proces negativ. Tu nu te poţi cunoaşte în mod direct; însă poţi elimina obiectele cunoaşterii. Aşa că, elimină-le. Când nu mai există nici un obiect de cunoscut, când nu mai poţi cunoaşte nimic şi a rămas doar vidul, goliciunea - aceasta este meditaţia: doar o eliminare a tuturor obiectelor cunoaşterii - în acea clipă este dezvăluită conştiinţa. Acolo nu mai există decât cunoaşterea, dar nu mai este nimic de cunoscut. Rămâne doar simpla şi pura energie a cunoaşterii, fără să mai existe nimic de cunoscut. Obiectele au dispărut.

În acea stare în care nu mai există nimic de cunoscut, se spune - intr-un anumit sens - că te cunoşti pe tine. Însă această *cunoaştere* este complet diferită de orice altă cunoaştere. Este greşit să foloseşti acelaşi cuvânt pentru amândouă. Au existat mistici care au afirmat că termenul de cunoaştere-de-sine este contradictoriu. Cunoaşterea este întotdeauna a altuia; cunoaşterea-de-sine nu este posibilă. Însă atunci când nu mai există celălalt, se întâmplă un miracol. O poţi denumi cunoaştere-de-sine, însă cuvântul nu este tocmai potrivit.

Deci, orice cunoşti este supus transformării. Peste tot, chiar şi zidurile acestei încăperi se transformă. Acest lucru este confirmat chiar şi de ştiinţa fizică. Chiar şi un perete, care pare complet nemişcat, se află într-o mişcare continuă. Există un mare flux. Fiecare atom se mişcă. Totul se mişcă atât de rapid încât nu poţi detecta mişcarea. Acesta este motivul pentru care un zid pare nemişcător. Dimineaţa era într-un fel, la prânz este altfel, seara este deja complet diferit; ieri a fost altfel, mâine va fi complet diferit. Tu îl priveşti ca şi cum ar rămâne acelaşi, dar nu este. Ochii nu îţi sunt capabili să detecteze o mişcare atât de rapidă.

Priveşte un ventilator: dacă elicele se învârt foarte rapid nu vei fi capabil să observi spaţiile dintre palete, ci totul îţi va apărea ca un disc solid. Nu vei putea să îi detectezi mişcarea. El va părea staţionar; vei putea chiar să le atingi şi mâna nu îţi va intra printre palete, deoarece nu o poţi mişca atât de rapid cum se învârt paletele. Orice lucru care pare static sau nemişcat, de fapt se mişcă extrem de rapid - de aici şi aparenţa că ele sunt nemişcate.

Această sutra spune că totul este supus schimbării; totul este schimbare: *Aici este sfera schimbării*.... Întreaga filosofie a lui Buddha este bazată pe această sutra. Buddha spune că nimic nu este permanent, iar omul ar trebui să cunoască acest lucru.

E1 afirmă: “Schimbare, schimbare, schimbare - ţine minte întotdeauna!” De ce? Pentru că dacă îţi poţi aminti, atunci îţi va apărea detaşarea. Cum ai mai putea să fii ataşat când totul se transformă?

Priveşte un chip frumos. Când vezi un astfel de chip ai sentimentul că acesta va rămâne veşnic frumos. Înţelege bine acest lucru. Nu te aştepta niciodată ca el să rămână aşa. Dacă ştii că mâine poate deveni urât, atunci cum ai mai putea să simţi vreun ataşament faţă de acesta? Este imposibil. Priveşte un corp: este viu - în următorul moment va fi mort. Poţi rămâne detaşat, dacă simţi schimbarea.

Buddha şi-a părăsit familia, iar când cineva l-a întrebat de ce a făcut-o, i-a răspuns: “Când nimic nu este permanent, care este folosul?” Copilul său a fost născut chiar în noapte în care şi-a părăsit familia. Buddha a intrat în camera soţiei pentru a-şi privi copilul. Şi-a văzut soţia dormind şi ţinându-1 în braţe pe fiul său. A vrut să îşi ia la revedere, dar a rezistat şi a spus: “Care este folosul?”

În acea clipă un gând apăruse în mintea sa: “Copilul are doar câteva ore şi trebuie să îl privesc.” Însă imediat a spus: “Care este folosul? Totul se schimbă. Astăzi se naşte şi mâine va muri. Cu o zi înainte nu se afla aici. Acum este, dar va veni o zi când va dispărea. Deci, care este folosul? Totul este schimbător? Şi a plecat, s-a întors şi a plecat.

Când a mai fost întrebat de ce şi-a părăsit familia, a răspuns: “Eu caut ceea ce este neschimbător, pentru că dacă mă agăţ de efemer, atunci cu siguranţă va apărea suferinţa. Nimic nu rămâne la fel. Voi suferi. De aceea caut neschimbătorul. Viaţa are sens doar atunci când găseşti ceea ce este etern. Altminteri totul este superficial, inutil, zadarnic.” Întreaga sa învăţătură a fost bazată pe fenomenul transformării.

Sutra aceasta este minunată: *Prin intermediul schimbării, epuizează schimbarea*. Buddha însă nu ar fi vorbit niciodată de această a doua parte. Aceasta este tantrică. Buddha spune că trebuie doar să simţi schimbarea şi atunci nu te vei mai agăţa de ea. Iar când nu te mai ataşezi de ea, când părăseşti tot ceea ce este efemer, încet-încet te vei afunda în centrul fără de schimbare. Doar elimină tot ceea ce este supus transformării şi vei ajunge în centru - în centrul roţii. Acesta este şi motivul pentru care el a ales roata ca simbol al învăţăturii sale: roata se mişcă, dar centrul rămâne nemişcat. Samsara - lumea - se învârte ca o roată. Personalitatea este precum roata, iar esenţa interioară este precum centrul pe care se învârte roata. Acesta este nemişcător.

Buddha afirmă că viaţa este schimbare. El ar fi fost de acord cu prima parte a sutrei. A doua parte însă este tantrică: *Prin intermediul schimbării, epuizează schimbarea*. Tantra nu te îndeamnă să părăseşti efemerul, ci să pătrunzi în el. Nu te agăţa, dar mişcă-te. De ce să îţi fie teamă? Mişcă-te în el, trăieşte-1. Permite-i să apară şi pătrunde în el. Consumă-l prin el însuşi.

Nu-ţi fie teamă, nu fugi. Cum ai putea să fugi? Schimbarea există pretutindeni. Unde vei fugi? Unde te vei duce?

Oriunde vei ajunge vei întâlni schimbare. Fuga este inutilă, deci nu încerca să fugi. Dar atunci ce poţi face? Nu te agăţa. Trăieşte, fii schimbarea. Nu crea o luptă. Mişcă-te odată cu ea. Râul curge; curgi şi tu odată cu el. Nici măcar nu te forţa să înoţi; permite-i râului să te ia cu el. Nu lupta; nu irosi energia în luptă; doar relaxează-te. Fii liniştit, relaxat şi curgi odată cu râul.

Ce se va întâmpla? Dacă poţi curge odată cu râul fără să te afli în conflict cu el, fără să îţi impui o direcţie proprie, brusc vei deveni conştient că tu nu eşti râul. Simte-1. Poţi încerca aceasta chiar cu o apă curgătoare. Relaxează-te şi permite-i râului să te ia cu el. Nu lupta; devino râul. Brusc vei simţi că râul te înconjoară, că este peste tot înjur, dar tu nu eşti râul.

Când lupţi, uiţi. De aceea tantra spune: *Prin schimbare, epuizează schimbarea*. Nu lupta. Nu este nevoie, deoarece în tine nu poate pătrunde schimbarea, efemerul. Aşa că, nu-ţi fie teamă. Trăieşte în lume. Să nu te temi, lumea nu poate pătrunde în tine. Trăieşte-o. Nu alege o cale sau alta.

Există două tipuri de oameni: unul care se agaţă de efemer şi altul care va încerca să fugă. Tantra spune că schimbarea oricum există, aşa că este inutil să te agăţi sau să fugi de aceasta. Care este folosul? Buddha spunea: "Care este folosul de a rămâne în lumea efemerului?" Tantra spune: "Care este folosul să fugi de lumea efemerului?"

Ambele opţiuni sunt inutile. Mai bine permite-i să apară. Chiar şi atunci când nu existai, lumea tot se transforma; când nu vei mai fi, lumea va continua să se transforme - deci, de ce să te tulbure prea mult acest lucru?

Epuizează efemerul prin efemer. Acesta este un mesaj foarte profund. Consumă furia prin furie, consumă sexul prin sex, consumă mânia prin mânie, samsara prin samsara. Nu lupta, fii relaxat, deoarece lupta este cea care creează tensiuni, tulburări, temeri. Permite-i lumii să fie aşa cum este.

Există două tipuri de persoane. Unul nu permite lumii să fie aşa cum este. Acest gen de oameni sunt numiţi revoluţionari. Ei se vor lupta să o schimbe, îşi vor distruge vieţile doar încercând să o schimbe, când lumea deja se schimbă. Schimbarea nu are nevoie de ei. Aceştia vor lupta, vor răbufni pentru a impune schimbarea, când aceasta oricum se produce. Nu este nevoie de nici un fel de revoluţie. Lumea este o revoluţie; ea se transformă în permanenţă.

Poate că mulţi se întreabă de ce în India nu au existat mari revoluţionari. Chiar datorită înţelegerii faptului că totul este supus schimbării. De ce să îţi faci griji pentru a o schimba? Tu nici nu poţi să o schimbi şi nici nu poţi să o opreşti din schimbare. Ea este schimbătoare. De ce să-ţi iroseşti viaţa fără rost?

În ochii religiei, o astfel de personalitate este văzută ca fiind nevrotică.

Chiar aşa şi este; unui astfel de om îi este frică de el însuşi şi de aceea devine obsedat de lume. Statul, guvernul, societatea, structura, economia, toate trebuiesc schimbate; va fi atât de obsedat încât nu va avea niciodată un moment de extaz în care să se poată cunoaşte pe sine. Lumea va continua, iar roata se va învârti în continuare. Lumea a avut de a face cu foarte mulţi revoluţionari şi ea totuşi continuă să se mişte. Tu nici nu poţi opri şi nici nu poţi accelera schimbarea.

Iată atitudinea mistică: nu este nici o nevoie să schimbi lumea. Dar chiar şi această atitudine este împărţită în două. Unii vor spune că nu este nevoie să schimbi lumea, dar este imperativ să te transformi pe tine. Acest tip de asemenea crede în schimbare - nu a lumii, ci a ta.

Tantra spune că nu este nevoie să schimbi pe nimeni - nici lumea şi nici pe tine. Aceasta este esenţa, miezul cel mai profund al misticismului. Trebuie doar să cunoşti faptul că totul este efemer şi supus transformării, iar tu nu trebuie decât să pluteşti şi să te relaxezi în schimbare.

Iar în clipa în care nu mai există nici un efort orientat către a schimba ceva, atunci te poţi relaxa total. Prin efort nu te poţi relaxa, acesta va crea tensiuni, deoarece în viitor ştii că se va întâmpla ceva valoros - lumea se va schimba. Lumea va deveni comunistă sau capitalistă, sau vei intra în împărăţia lui Dumnezeu. Undeva în paradis, îngerii te aşteaptă pentru a-ţi ura bun venit - dar acest "undeva" este viitorul. Printr-o asemenea atitudine vei fi tulburat, tensionat.

Tantra spune să uiţi de ea. Lumea deja se schimbă şi tu odată cu ea. Schimbarea stă la baza existenţei, aşa că nu trebuie să îţi faci griji în această privinţă. Schimbarea se produce şi fără tine; nu îi eşti necesar. Tu doar pluteşti în ea fără să ai nici o grijă faţă de viitor şi brusc, în mijlocul schimbării, vei deveni conştient de centrul interior care nu se schimbă niciodată, care a rămas întotdeauna acelaşi - la fel, neschimbat. De ce se întâmplă acest lucru? Pentru că în relaxare fundalul schimbător îţi oferă un contrast prin care poţi observa neschimbătorul. Dacă faci un efort cât de mic de a transforma lumea sau pe tine, atunci nu îţi mai poţi privi centrul nemişcător. Eşti atât de obsedat de schimbare, încât nu mai eşti capabil să vezi ceea ce trebuie.

Schimbarea există peste tot în jur. Aceasta devine fundalul, iar tu eşti relaxat. În minte nu mai există nici măcar un singur gând despre viitor. Eşti aici-acum; această clipă este totul. Totul se schimbă şi brusc devii conştient de acel punct dinăuntrul tău care este veşnic neschimbat. *Prin schimbare, epuizează schimbarea*. Aceasta este esenţa.

Nu lupta. Prin moarte devino nemuritor; prin moarte permite-i nemuririi să apară. Nu lupta cu ea. Este dificil de înţeles o astfel de atitudine tantrică, deoarece aceasta este o non-acţiune, iar mintea doreşte întotdeauna să facă ceva.

Aceasta este doar o relaxare, nu o activitate - este unul dintre cele mai mari şi mai ascunse secrete. Dacă poţi simţi ceea ce spun, atunci nu mai trebuie sa te oboseşti cu nimic altceva. Această tehnică îţi poate oferi totul.

Atunci nu mai ai nevoie să faci nimic, deoarece ai ajuns să cunoşti secretul că, prin fenomenul schimbării, schimbarea însăşi poate fi transcensă: prin moarte, moartea însăşi poate fi transcensă; prin sex, sexul însăşi poate fi transcens; prin furie, furia însăşi este transcensă. Acum ai ajuns să cunoşti marele secret: prin otravă, otrava însăşi poate fi transcensă.

44. SECRETE ALE IUBIRII ŞI ELIBERĂRII

28.III. 1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. De ce omul modern a devenit incapabil de iubire?

2. Pentru a realiza centrul, este cumva necesar să înceteze mişcarea de la periferie?

3. Nu este dificil să dizolvi schimbarea prin schimbare fără ca acolo să apară anxietatea şi dezamăgirea?

4. Care este atitudinea tantrică faţă de rezolvarea tensiunilor şi eforturilor din viaţa trăită într-un oraş modern?

1. Referitor la afirmaţia ta că tantra este o tehnică a iubirii, te rog explică de ce femeia şi bărbatul din zilele noastre au devenit incapabili de iubire?

Iubirea este spontană. Ea nu poate fi controlată. Tu nu poţi "face" iubire; nu poţi face nimic în privinţa ei. Iar cu cât încerci să faci mai mult, cu atât o pierzi mai repede. Trebuie să îi permiţi să apară. Prezenţa ta este o piedică în apariţia ei. Cu cât eşti mai absent, cu atât mai bine. Când tu nu eşti, ea apare. Bărbatul şi femeia modernă au devenit incapabili de iubire datorită incapacităţii de a fi absenţi. Ei sunt capabili doar să întreprindă ceva. Mintea modernă, în totalitate, este capabilă doar de activitate. Omul modern poate întreprinde orice, mult mai eficient decât oricine din trecut. Ne aflăm în secolul cel mai eficient; am transformat totul în tehnologie - într-o problemă de "cum". Am dezvoltat dimensiunea acţiunii, dar totodată am pierdut enorm.

Cu preţul pierderii fiinţei, a existenţei, noi am învăţat cum să facem tot felul de lucruri. Aici însă apare problema iubirii, deoarece aceasta nu poate fi "facută". Şi aici nu este vorba doar despre iubire.

De exemplu, meditaţia: am devenit incapabili de ea. Sau de joacă: nu mai ştim să ne jucăm. Sau de bucurie şi fericire. Acestea nu sunt acţiuni pe care să le poţi manipula. Dimpotrivă, nu trebuie să faci nimic, doar să fii acolo. Atunci îţi apare bucuria, fericirea, iubirea - acestea încep să te învăluie şi să te "posede". Datorită sentimentului de posesiune începem să ne temem de ele.

Omul şi mintea sa modernă vrea să posede totul şi să nu fie posedat de nimic.

Fiecare vrea să fie stăpân peste orice, dar aceasta nu se poate decât faţă de lucruri - nu şi asupra unui fenomen spontan, viu. Poţi stăpâni o casă sau o maşină, dar nu şi ceva viu. Viaţa nu poate fi stăpânită, posedată. Dimpotrivă, trebuie ca tu să fii posedat de ea. Doar atunci te poţi afla cu adevărat în contact cu ea.

Iubirea este viaţă şi este mult mai măreaţă decât tine. Tu nu o poţi poseda. Aş dori să repet: iubirea este mult mai mare decât tine şi tu nu o poţi poseda. Nu îi poţi permite decât să te posede; ea nu poate fi controlată. Ego-ul modern vrea să controleze totul şi din această cauză devii speriat de tot ce nu poţi controla. Îţi este frică şi închizi uşa. Datorită fricii te izolezi complet de acea dimensiune minunată. Prin iubire nu te mai poţi afla la pupitrul de comandă, iar tendinţa predominantă în acest secol a fost aceea de a învăţa cum să controlezi totul. Peste tot în lume, în special în Occident, există tendinţa de a controla natura, energiile, totul.

Omul a devenit un stăpân. Bineînţeles că doar lucrurile pot fi posedate, dar astfel îţi dezvolţi o incapacitate de a avea şi acele lucruri ce nu pot fi posedate. Poţi poseda bani, dar nu şi iubirea. Iar datorită acestui fapt, am transformat tot ce este fiinţa într-un lucru. Transformi chiar şi persoanele în lucruri, deoarece atunci le poţi poseda. Când iubeşti, nu mai poţi stăpâni acea persoană; nimeni nu poate. Când două persoane se iubesc nimeni nu este stăpânul - nici iubita şi nici iubitul. De fapt, iubirea este stăpânul, iar amândoi sunt "posedaţi" şi învăluiţi de o forţă imensă mult mai măreaţă decât ei. Dacă vor încerca să se posede unul pe celălalt, atunci vor pierde iubirea. Ei se vor transforma în soţi moderni. Atunci se pot poseda, deoarece nu mai sunt persoane, ci lucruri. Doar nişte entităţi moarte, etichete legale - nu sunt vii.

Noi continuăm să transformăm persoanele în lucruri doar pentru a le poseda şi apoi ne simţim frustraţi - deoarece vroiam să controlăm o persoană, iar aceasta nu poale fi posedată. Când posezi o persoană, aceasta devine un lucru. Priveşte contradicţia: poţi fi satisfăcut doar de persoane şi niciodată de lucruri, dar mintea doreşte să posede şi atunci transformă persoanele în lucruri. Astfel, nu mai poţi fi satisfăcut şi imediat se instalează pe tron frustrarea.

Atitudinea de a poseda a ucis capacitatea de a iubi. Nu gândi în termeni de posesivitate. Aceasta este devoţiunea: îţi permiţi să fii "posedat" de altceva mai măreţ decât tine. Nu vei mai controla nimic. Nu tu vei fi cel care va impune direcţia. Nu tu îţi vei alege destinul, scopul, ţelul. Viitorul este necunoscut şi nu te mai poţi afla în siguranţă. Vei începe să te temi.

Dacă îţi apare teama şi începi să te simţi în nesiguranţă, atunci este mai bine să nu te implici cu forţe măreţe. Lucrează cu forţe mai mici decât tine; atunci tu vei fi stăpânul şi tu vei fi cel care alege ţelul. Vei reuşi să ajungi la scopul propus, dar nu vei câştiga nimic din el. Doar îţi vei fi pierdut viaţa.

Secretul iubirii şi al rugăciunii, secretul a orice te poate împlini, este abandonul - capacitatea de a te lăsa "posedat". Iubirea nu apare tocmai datorită absenţei acestei capacităţi. Desigur, mai sunt şi alte motive, dar acesta este principal. Un alt motiv ar îl acela că fiecare pune prea mult accentul pe intelect, pe raţiune. Capul a devenit mai mare decât inima. Iar iubirea nu este o capacitate a intelectului. Aceasta are un centru diferit, o sursă diferită - inima şi nu raţiunea. Însă întreaga educaţie modernă este bazată pe logică, pe intelect, pe raţiune. Despre inimă nici măcar nu se vorbeşte. Aceasta este negată; este considerată o ficţiune poetică.

Dar nu este! Este o realitate! Priveşte: dacă un copil este crescut fără să i se antreneze mintea, raţiunea sau intelectul, va avea el un intelect? Nu.

Au existat asemenea cazuri. În urmă cu zece ani un copil s-a rătăcit prin pădure şi a fost găsit de-abia în zilele noastre. Acum avea 14 ani, dar nici măcar nu putea să stea în două picioare - alerga pe toate cele patru membre. El a supravieţuit în pădure în compania lupilor. S-a cunoscut acest fapt deoarece în tot ce facea se comporta exact ca un lup. S-a încercat să i se dea numele de Rama, dar i-au trebuit şase luni doar ca să îl înveţe. După un an a murit, iar cercetătorii au afirmat că aceasta s-a datorat unei încordări prea mari a intelectului. Tot ceea ce i s-a impus: să stea în două picioare, să mânânce cu mâna, să memoreze numele - efortul de a-1 face să devină o fiinţă umană este cel care l-a ucis.

Când a fost prins era chiar mai sănătos decât o fiinţă umană. Educaţia însă l-a ucis. În şase luni nu a reuşit decât să înveţe să răspundă cum îl cheamă. Inteligenţa sa se rezuma doar la acest nume "Rama". Timp de şase luni a fost supus la tot felul de condiţionări şi impuneri pentru a deveni uman, dar nu s-a reuşit. Dacă nişte fiinţe de pe altă planetă l-ar fi întâlnit, ar fi gândit că oamenii de pe această planetă nu au raţiune, inteligenţă.

Acelaşi lucru s-a întâmplat cu inima. Fără un antrenament este ca şi cum nu ar exista. Ea a fost complet neglijată, iar iubirea este o funcţie a inimii. Omul modern nu mai are inimă şi de aceea nu mai poate iubi. Iubirea nu se rezumă doar la nişte calcule matematice. Iubirea nu are de-a face cu nimic cu logica. O activitate are nevoie de raţiune, dar nu şi iubirea.

În iubire renunţi complet la raţiune. De aceea se spune că cel care iubeşte "cade" în mrejele iubirii. De unde cade? Din cap spre inimă. Acesta este totuşi un termen contradictoriu - "căzând în iubire" (din englezul "fall in love") - deoarece capul, raţiunea nu poate considera aceasta decât o condamnare. În cele din urmă este o cădere.

Este iubirea o cădere sau o înălţare? Prin iubire te extinzi sau te restrângi? Cu iubirea devii mai mult! Conştiinţa ta se dilată, sentimentele se dezvoltă, senzaţia extatică înfloreşte. Cu alte cuvinte eşti mai viu, doar un singur lucru scade: raţiunea. Iubirea nu poate fi raţionată, gândită; ea este oarbă în ceea ce priveşte raţiunea.

Inima are propria sa raţiune, proprii săi ochi - dar acestea sunt cu totul altceva. Datorită faptului că acolo nu există ochii raţiunii, intelectul spune că este o cădere.

Până când centrul inimii nu începe să funcţioneze din nou, omul nu va fi capabil să iubească. Toată suferinţa existentă se datorează faptului că nu există iubire. Viaţa pare lipsită de sens până când nu apare iubirea. Iubirea este cea care îi dă semnificaţie. Până când nu vei iubi, vei simţi că trăieşti fără rost, zadarnic, iar sinuciderea va apărea ca fiind singurul lucru atrăgător. Atunci ai dori să pui capăt acestei existenţe mizerabile.

Nu poţi tolera faptul că doar exişti. Ea trebuie să aibă un rost. Te gândeşti: "De ce să continui să trăiesc fără nici un rost? De ce să repet acelaşi lucru în fiecare zi? De ce? Până acum am făcut mereu aceleaşi lucruri şi ce s-a întâmplat? Doar moartea este cea care mă poate elibera de aceleaşi rutine lipsite de sens." Deci, care este sensul? Iubirea. Nu este vorba că prin iubire va apărea un sens în existenţă - nu! Prin iubire, fiecare moment va deveni valoros în el însuşi. Atunci nu vei mai putea pune astfel de întrebări. Când cineva te întreabă care este sensul vieţii, atunci să ştii că aceluia, cu siguranţă, îi lipseşte iubirea. El nu a putut să înflorească într-o experienţă de iubire. Cel care iubeşte nu va întreba niciodată care este sensul vieţii. Acela îi cunoaşte sensul; nu este nevoie să mai întrebe. El îi cunoaşte sensul! Chiar îl trăieşte: iubirea este sensul vieţii.

Iar prin iubire, rugăciunea devine posibilă, deoarece şi aceasta este tot o relaţie de iubire - nu între doi indivizi, ci între un individ şi existenţa în sine. Întreaga existenţă devine iubita sau iubitul tău. Însă este posibil doar prin iubire să creşti spre meditaţie sau rugăciune. Extazul ultim este la fel ca iubirea. De aceea Iisus spune: "Dumenzeu este iubire" şi nu: "Dumnezeu este iubitor."

Creştinii însă au interpretat că Dumnezeu este bun şi iubitor. Nu acesta este înţelesul, Iisus a spus că Dumnezeu este iubire. El echivalează iubirea şi pe Dumnezeu. Poţi spune "iubire" sau poţi spune "Dumnezeu" - ambele înseamnă acelaşi lucru. Dumnezeu nu este iubitor; este iubirea însăşi. Dacă poţi iubi, ai intrat în Divin. Iar când iubirea ta a crescut în asemenea măsură încât nu mai priveşte pe cineva anume - când a devenit un fenomen care se răspândeşte peste tot; când pentru tine nu mai există iubit sau iubită; când întreaga existenţă a devenit iubitul sau iubita ta - atunci aceasta a devenit rugăciune.

Iar tantra este o metodă de iubire. Primul lucru este să iubeşti, apoi să creşti în iubire, astfel ca aceasta să devină rugăciune. Însă trebuie să începi să iubeşti. Şi nu te teme de iubire. Frica este de fapt faţă de inimă. Capul este viclean; inima este inocentă. Prin cap te simţi protejat; prin inimă devii deschis şi vulnerabil. Se poate întâmpla orice.

Acesta este şi motivul pentru care noi am devenit atât de închişi.

Frica este prezentă în fiecare: dacă eşti vulnerabil ţi se poate întâmpla orice: oricine te poate păcăli. Prin minte, tu îi poţi păcăli pe alţii. Nu închide inima. Fii pregătit să fii păcălit. Nu închide inima! Această vulnerabilitate este foarte valoroasă, deoarece nu vei pierde nimic prin ea. Iar dacă eşti pregătit să fii păcălit mereu, doar atunci poţi crede în inimă. Fii calculat, viclean şi vei pierde inima. Omul modern este atât de educat încât nu mai poate iubi.

Mai demult, femeile nu erau raţionale. Astăzi însă, au început să îl copieze pe bărbat. Iar mai devreme sau mai târziu vor deveni la fel ca bărbaţii, poate chiar îi vor depăşi. Şi astfel ele devin incapabile de iubire. Pot forma tot felul de organizaţii de genul "Mişcarea pentru Emanciparea Femeilor", dar aceasta nu este o orientare spre inimă. Este doar o copie a aceleiaşi stupidităţi pe care a practicat-o şi bărbatul. Poţi ajunge la cealaltă extremă, însă printr-o reacţie nu faci altceva decât să copiezi.

Există o criză foarte mare. Este dificil să previi femeile să nu îi copieze pe bărbaţi. deoarece ei par a reuşi în tot ceea ce fac. Într-un fel au succes; au devenit stăpâni asupra lucrurilor. Bărbaţii simt că au cucerit natura - "succesul străluceşte; nimic nu prinde mai bine decât succesul."

Femeile vor să îi copieze pe bărbaţi. Însă ele pierd din vedere un lucru: bărbaţii şi-au pierdut inima - nu mai pot iubi. Raţiunea singură este periculoasă. Inima trebuie sa fie mai presus decât raţiunea, deoarece raţiunea nu este decât un instrument, iar inima este chiar fiinţa ta. Inimii trebuie să i se permită să folosească raţiunea - nu invers. Însă în prezent, intelectului i se permite să domine, iar prin această dominare el a ucis inima.

Ţine minte şi acest al treilea lucru care a contribuit la incapacitatea omului de a iubi. În fond, iubirea este un fel de nebunie, un fel de dizolvare a ego-ului, o participare profundă cu natura. Iubirea este primară. Tu eşti născut din iubire; fiecare celulă din tine este o celulă de iubire. Energia ta, energia vieţii tale este o energie a iubirii. Tu exişti în ea, însă în ea nu există nici un fel de ego. Nu poţi simţi "eu". Această energie este inconştientă şi când pătrunzi în iubire tu devii inconştient. Doar un infim fragment din minte este conştient, iar ego-ul există tocmai în acel fragment.

Mintea are trei nivele. Primul este inconştientul: când dormi profund fără vise te afli în acest prim nivel. Copilul din pântecul mamei este complet inconştient. El nu este conştient de faptul: "Eu sunt separat de mamă" - pur şi simplu face parte din ea. Acolo nu există o existenţă separată şi definită. El este nediferenţiat de mamă şi de existenţă. Frica nu există, deoarece aceasta apare doar atunci când devii conştient de tine. Copilul este complet liniştit - este inconştient.

Al doilea nivel este cel al conştientului. Acesta este infim. O zecime din inconştient a devenit conştient în tine, cu ajutorul familiei, educaţiei, societăţii. Lupta pentru supravieţuire a făcut să fie necesară conştienţa. Însă această parte infimă oboseşte foarte repede: de aceea ai nevoie de somn.

În somn devii din nou un copil în pântecul mamei. Conştientul a dispărut şi a devenit parte din inconştient. De aceea somnul este atât de reconfortant. Dimineaţa te simţi din nou viu, proaspăt, deoarece ai reintrat în pântecul mamei.

Poate că nu ai observat.... Priveşte pe cineva care doarme profund. Mai mult sau mai puţin acesta se va afla într-o poziţie asemănătoare cu cea din pântecul mamei. Printr-o poziţie potrivită, somnul poate apărea foarte repede. Dacă se întâmplă să nu poţi adormi, simte-te ca şi cum te-ai afla în pântecul mamei; doar imaginează-ţi. În acea poziţie, somnul se va instala foarte rapid. Ai nevoie de căldură, altminteri somnul îţi va fi tulburat.

De aceea, dacă bei un pahar cu lapte cald înainte de a adormi acesta te va ajuta. Atunci devii ca un copil ce se află la sânul mamei. Printr-un lucru atât de banal - un pahar cu lapte cald - revii înapoi la copilărie şi adormi. Atunci somnul te va reîmprospăta. De ce este necesar somnul? Deoarece mintea conştientă oboseşte. Ea este doar o parte a inconştientului şi trebuie să revină înapoi în întreg pentru a se reînviora. Acesta este şi motivul pentru care te simţi bine dimineaţa. După amiaza nu o mai simţi ca fiind la fel de minunată ca dimineaţa. Acum ai pierdut ochii inocenţi care îi aveai dimineaţă. Iar seara devine complet urâtă, deoarece eşti complet obosit.

Ai trăit prea mult în conştient. Acest conştient are ca centru ego-ul. Acestea sunt cele două stări normale pe care noi le cunoaştem. A treia stare - de care se ocupă yoga şi tantra este supraconştientul. "Supraconştient" înseamnă că întregul inconştient a devenit conştient. În inconştient eşti total şi acolo nu există nici un ego. În supraconştient de asemenea nu există nici un ego; eşti total. Între ele, mintea conştientă are un centru - ego-ul.

Acest ego este problema; el este cel care creează probleme. Nu poţi iubi, deoarece va trebui să cazi în inconştient - aşa cum exişti în somn. Sau, dacă vrei să te ridici spre rugăciune va trebui să devii total conştient - ca Buddha sau Meera.

Ego-ul este cel care creează bariera. Nu te poţi pierde pe tine, iar iubirea înseamnă dispersare, dizolvare, topire. Dacă te topeşti în inconştient - aceasta este iubire; dacă te topeşti în supraconştient, aceasta este rugăciune - însă în ambele există o dispersare, o dizolvare. Deci, ce trebuie făcut? Ţine minte că tu nu poţi face nimic. Trebuie subliniat: nu poţi face nimic în privinţa iubirii sau a rugăciunii. Mintea conştientă este neputincioasă. Mintea este cea care trebuie înlăturată. Şi apoi, abandonarea; oricând doreşti să te afli dincolo de tine, abandonarea este calea - în iubire sau în rugăciune.

Ori de câte ori doreşti să te afli dincolo, atunci abandonarea, dăruirea este calea. Permite-i să ţi se întâmple; nu manipula. Şi odată ce ştii cum să fi accesibil, multe lucruri minunate se vor întâmpla. Poate că nici nu eşti conştient de posibilităţile tale, de energia uriaşă pe care o ai în tine, care poate exploda într-un extaz. Întreaga ta viaţă va fi plină de conştiinţă, lumină şi fericire, dar tu nu cunoşti aceasta.

Este ca şi cum fiecare atom ar fi o bombă atomică: când explodează un atom, acolo va fi eliberată o energie imensă. Şi fiecare inimă este o bombă atomică. Dacă aceasta explodează în iubire sau rugăciune va fi eliberată o energie imensă.

Trebui să explodezi şi să te pierzi pe tine. Sămânţa trebuie să dispară; doar atunci este născut copacul. Iar dacă sămânţa rezistă şi spune: "Nu, eu trebuie să supraveţuiesc" - atunci ea va supraveţui, însă copacul nu se va naşte niciodată. Iar până când acesta nu va creşte, sămânţa va fi frustrată, deoarece sensul existenţei ei este copacul. Sămânţa se va simţi frustrată! Ea se poate simţi satisfăcută doar când copacul înfloreşte. Însă pentru asta sămânţa va trebui să moară.

Omul modern a devenit incapabil de iubire, deoarece el a devenit incapabil de moarte. El nu poate muri faţă de nimic. Se agaţă de viaţă cu disperare.

În limba engleză veche - acum 300-400 de ani - era folosită o expresie în care iubitul îi spunea iubitei: "Vreau să mor în tine." Era o expresie de iubire. Este minunată! "Vreau să mor în tine." Iubirea este o moarte - o moarte a ego-ului. Doar atunci se poate manifesta sinele tău real. Omul modern este foarte înfricoşat de moarte, însă dăruirea este ca o moarte, iubirea este moarte şi viaţa este o moarte continuuă. Dacă îţi este teamă, vei pierde viaţa însăşi.

Fii pregătit să mori în orice moment. Mori în trecut, mori în viitor şi mori în momentul prezent. Nu te agăţa şi nu rezista. Nu face nici un efort pentru viaţă şi vei avea o viaţă abundentă. Viaţa îţi va apărea dacă eşti pregătit să mori. Pare paradoxal, dar aceasta este o lege. Iisus spune că cel care este pregătit să piardă va câştiga şi cel care se agaţă de câştig va pierde totul.

2. Ieri seară ai spus că periferia se transformă întotdeauna, în timp ce centrul interior este etern nemişcat. Pentru a realiza acest centru este necesar ca mişcarea periferică să înceteze? Poate fi aşa? Cum şi când?

Nu ai înţeles nimic. Tot ce am vrut să spun este să nu faci nici un efort pentru a schimba periferia. Permite-i periferiei să existe aşa cum este. Şi tu nu o poţi schimba. Aceasta este natura ei - să se transforme şi să se mişte. Nu o poţi face să rămână statică. Natura este un flux. Aşa este ea; nu o poţi face statică. Nu-ţi pierde timpul şi viaţa încercând s-o faci statică. Doar cunoaşte-o ca o schimbare. Fii martorul ei şi vei ajunge să simţi centrul cel mai interior care este veşnic neschimbat. Lumea este schimbare, personalitatea, corpul - mintea este schimbare, dar tu nu eşti. Care-i folosul să te lupţi cu schimbarea? Nu este nevoie!

Tantra te îndeamnă să te restabileşti în centrul tău, să fii conştient de centrul neschimbător şi să-i permiţi existenţei să se mişte. Ea nu este deloc o tulburare. Devine o tulburare doar dacă te agăţi de ea sau dacă încerci s-o faci să fie nemişcată. Atunci cazi în absurditate, în eforturi prosteşti.

Prin asta nu vei reuşi nimic şi cu siguranţă vei da greş. Cunoaşte bine faptul că viaţa este o transformare, dar undeva în interiorul acesteia există un centru nemişcător. Doar devino conştient de acest lucru. Această conştientizare este îndeajuns pentru a te elibera. Chiar acest sentiment că "eu sunt neschimbător" eliberează. Acesta este adevărul. Îl cunoşti şi eşti diferit.

Nu lupta cu umbre! Şi întreaga viaţă este o umbră, deoarece schimbarea nu este altceva decât o umbră. Neschimbătorul este realul; schimbătorul este irealul. Deci nu întreba dacă schimbarea şi mişcarea periferică trebuie să fie forţată să înceteze pentru ca să poţi realiza centrul. Nu este nevoie şi nici nu poţi face asta. Schimbarea nu poate înceta! Lumea merge mai departe; doar că nu va merge şi în tine. Tu poţi rămâne în lume, dar nu este necesar ca şi lumea să fie în tine. Nu lumea este tulburarea. Dacă te implici în ea, dacă devii schimbarea, atunci aceasta creează probleme.

Problemele nu sunt create de periferia schimbătoare. Ele sunt create de identificarea: "eu sunt această schimbare." Te îmbolnăveşti; nu boala este adevărata tulburare. Când simţi că "eu m-am îmbolnăvit" - aceasta este o tulburare. Dacă poţi fi un martor al acestei boli, dacă poţi simţi că boala se întâmplă undeva la periferie - nu ţie, ci altcuiva şi tu eşti doar un observator - atunci chiar dacă moartea va apărea, tu vei fi doar un martor.

Alexandru Cel Mare se întorcea din India. Nişte prieteni l-au rugat să aducă cu el când se întoarce un sannyasin indian. Ei i-au spus: "Când te întorci, să nu uiţi să aduci şi un sannyasin. Vrem să vedem cum este el - ce fel de om este cel care poate renunţa la lume. Vrem să ştim ce se întâmplă cu unul care renunţă la toate dorinţele, ce fel de fericire are cel care nu mai este înlănţuit de foame, sete şi altele."

Alexandru şi-a adus aminte de această rugăminte în ultimul moment. Le-a spus soldaţilor să se ducă să caute un sannyasin. Soldaţii s-au dus în oraş şi au întrebat un bătrân. Acesta le-a spus: "Da, este un sannyasin pe aici, un mare sannyasin, dar va fi dificil. Va fi dificil pentru Alexandru să-l convingă să meargă cu el în Atena."

Dar soldaţii, ca soldaţii, au spus: "Nu te îngrijora de asta. Noi putem forţa pe oricine. Doar spune-ne unde este. Ştim noi cum să-l aducem cu forţa, deci nu-i nevoie de convingere. Dacă Alexandru vrea chiar şi un oraş întreg trebuie să-l urmeze, deci ce să mai zici atunci de un singur sannyasin?"

Bătrânul a început să râdă şi soldaţii nu înţeleseseră motivul. În cele din urmă l-au găsit gol pe un banc de nisip. Ei i-au spus: "Alexandru a ordonat să vii cu noi. Nu-ţi va lipsi nimic, vei fi un oaspete regal. Dar trebuie să vii cu noi la Atena."

Sannyasinul a râs şi a răspuns: "Va fi foarte dificil pentru acest Alexandru al vostru să mă ia cu el. Nici o forţă din lumea aceasta nu mă poate forţa să o urmez. Voi nu sunteţi capabili să înţelegeţi şi este mai bine să vină aici chiar Alexandru".

Când a auzit spusele sannyasinului, Alexandru s-a tulburat, s-a simţit jignit, dar a vrut să-l vadă pe acest om care a îndrăznit aşa ceva. A venit cu sabia scoasă şi i-a spus: "Dacă mă refuzi, îţi vei pierde imediat viaţa. Îţi voi tăia capul" Numele acestui sannyasin - conform jurnalelor ţinute de Alexandru cei Mare - era Dandamesh.

Dandamesh a râs şi a zis: "Ai venit cam târziu. Nu mă mai poţi omorî, deoarece eu m-am omorât singur. Este cam târziu, îmi poţi tăia capul, dar nu mă poţi tăia pe mine, deoarece am devenit un martor. Deci când acest cap va cădea, tu îl vei vedea căzând, dar şi eu îl voi vedea căzând. Nu mă poţi tăia pe mine; nici nu mă poţi atinge. Deci nu mai pierde timpul, taie! Ridică-ţi sabia şi taie-mi capul."

Alexandru nu l-a putut omorî. Era imposibil tocmai pentru că era ceva fără rost. Omul se afla dincolo de moarte, era imposibil să-l omori. Poţi fi omorât doar dacă te agăţi de viaţă. Această agăţare de mecanismele schimbătoare te face muritor. Dacă nu te agăţi, eşti aşa cum ai fost întotdeauna - nemuritor. Nemurirea este fiinţa ta, este dreptul tău la naştere; aceasta a existat dintotdeauna. Devii muritor doar prin agăţare. Deci nu este nici o nevoie să forţezi periferia să devină statică. Nu este nici o nevoie şi tu nu poţi să o faci statică. Ea va continua, roata se va învârti. Tot ce poţi face este să cunoşti că tu nu eşti roata. Tu eşti centrul, eşti axul, nu roata.

3. Aşa cum există omul, nu este dificil pentru el să dizolve schimbarea prin schimbare, sexul prin sex, etc., fără apariţia ataşamentelor şi a unor consecinţe precum anxietatea şi dezamăgirea?

Omul, aşa cum este el poate să facă ceea ce spui. Tehnica despre care am vorbit şi care îndemna la epuizarea schimbării chiar prin ea însăşi este pentru omul obişnuit. Tantra este un medicament pentru tine - şi pentru toţi cei care sunt bolnavi. Aşa că, nu te gândi că nu este bună pentru tine. O poţi practica, dar va trebui să înţelegi esenţa vorbelor mele, atunci când spun că există posibilitatea să cazi în ataşament, după care să urmeze frustrarea şi altele. Nu ai înţeles. Epuizează schimbarea, prin schimbare - îndeamnă la non-luptă. Chiar dacă apare ataşamentul, nu lupta cu el. Fii ataşat, dar totodată fii şi un observator.

Lasă ataşamentul să existe; nu lupta cu el. Tantra este un proces non-conflictual. Nu lupta! Frustrarea va apărea, bineînţeles, aşa că fii frustrat. Însă fii şi un martor. La început eşti ataşat, dar eşti un observator. Acum va apărea frustrarea. Fii frustrat, dar continuă să observi. Atunci le vei consuma pe amândouă prin ele însele.

Încearcă atunci când te simţi mizerabil. Fii mizerabil; nu lupta. Încearcă! Este minunat! Închide-ţi uşile şi stai în acea stare. Acum ce poţi face? Fii total mizerabil. Brusc, vei deveni conştient de suferinţă. Dacă încerci să o schimbi nu vei deveni niciodată conştient de ea, deoarece efortul, energia, conşiiinţa ta este îndreptată spre schimbare, spre transformarea suferinţei.

Vei începe să te gândeşti cum a apărut şi cum să încerci să o schimbi, însă pierzi o experienţă magnifică - chiar a suferinţei însăşi.

Acum te gândeşti la cauze şi la consecinţe, te gândeşti la metoda prin care să o transformi, să o uiţi, să o depăşeşti. Astfel, pierzi suferinţa însăşi, chiar elementul care te poate elibera. Nu face nimic. Nu analiza nimic: nici cum a fost creată şi nici ce consecinţe vor urma. Ele vor urma, deci le poţi vedea mai târziu. Nu este nici o grabă. Fii mizerabil, pur şi simplu - nu încerca să o transformi.

Încearcă următorul lucru: observă pentru câte minute poţi rămâne suferind. Vei începe să râzi; atunci vei observa că centrul tău este dincolo de suferinţă. Acest centru nu poate fi niciodată suferind sau mizerabil - este imposibil! Suferinţa va deveni un fundal, iar centrul va ieşi în faţă. Atunci vei fi suferind şi, totuşi, nesuferind: acelaşi neacelaşi. Acum consumi suferinţa prin suferinţă. Acesta este înţelesul. Tu nu faci nimic, doar epuizezi suferinţa prin suferinţă. Ea va dispărea, se va risipi precum norii şi acolo nu va rămâne decât cerul limpede şi deschis, iar tu vei începe să râzi - şi totuşi nu ai făcut nimic. Nici nu poţi face ceva; dacă încerci să acţionezi, nu vei reuşi decât să creezi mai multă confuzie şi mai multă suferinţă.

Cine a creat acea suferinţă? Tu, iar acum încerci să o modifici. Va fi mai rău. Tu eşti creatorul suferinţei. Tu eşti sursa, iar acum sursa încearcă altceva. Ce poţi face? Pacientul se tratează singur de boala pe care şi-a creat-o. Deja se gândeşte la chirurgie. Este o curată sinucidere. Nu acţiona, nu întreprinde nimic. Interiorul este foarte adânc. De multe ori ai încercat să modifici sau să transformi suferinţa şi nu ai reuşit. Acum încearcă să nu mai faci nimic; permite-i deprimării sau suferinţei să existe în totalitatea ei. Permite-i să apară în deplina ei intensitate şi stai. Doar fii cu ea şi vezi ce se întâmplă.

Viaţa este schimbare. Chiar şi Himalaya se transformă, aşa că nici suferinţa ta nu poate rămâne neschimbată. Se va schimba singură; iar tu vei vedea acest lucru - cum se dispersează şi dispare. Te vei simţi uşurat fără să faci nimic.

Odată ce cunoşti secretul, vei putea epuiza orice prin sine însuşi. Secretul însă constă în faptul de a sta liniştit, de a nu acţiona şi de a fi un atent observator. Apare furia, doar fii. Nu întreprinde nimic. Dacă poţi face măcar atât - să nu acţionezi - dacă poţi doar să fii acolo fără să depui nici un efort pentru a transforma ceva, dacă doar le permiţi lucrurilor să îşi urmeze calea, atunci vei consuma totul. Tu poţi consuma orice.

4. Tantra spune să nu lupţi, să nu încerci să înoţi, ci să te laşi liber în voia râului vieţii. Dar experienţa arată că viaţa din oraşele moderne, tehnologia şi viteza creează tensiuni constante şi epuizează fizicul şi mentalul. Care este atitudinea tantrică faţă de acest lucru? Nu este mai bine să fie evitate epuizările nenecesare?

Viaţa a fost întotdeuna primitivă sau modernă. Este menită să fie plină de tensiuni. Obiectele se transformă, dar omul rămâne la fel. Acum două mii de ani mergeai cu căruţa; acum mergi cu maşina - conducătorul însă este acelaşi. Căruţa s-a transformat, dar şoferul este acelaşi. Atunci se temea pentru căruţă; acum, tu te temi pentru maşină. Obiectele se schimbă, dar mintea rămâne la fel.

Aşa că nu gândi că te afli în anxietate datorită vieţii moderne. Aceasta este creată de tine şi te vei afla în anxietate în orice tip de civilizaţie ai trăi. Încearcă să stai într-un sătuc câteva zile. La început te vei simţi bine şi lipsit de griji. Chiar şi bolile au nevoie de adaptare. După cel mult trei zile te vei adapta locului şi vor începe să apară din nou grijile şi anxietăţile. Cauzele vor fi altele, dar tu eşti acelaşi.

Uneori se întâmplă să nu poţi dormi şi să dai vina pe trafic şi civilizaţie. Atunci du-te într-un sat şi vei vedea că nici acolo nu poţi dormi, dar acum cauza este lipsa traficului şi a civilizaţiei. Vei pleca, deoarecc satul îţi va părea ca fiind inert, chiar mort.

I-am spus unui prieten să meargă în Kashmir, la Phalgam. După ce s-a întors mi-a spus că acolo totul era lipsit de viaţă. O zi sau două te poţi bucura de munţi şi văi, dar apoi te plictiseşti. Înainte îmi spunea că viaţa din oraş îl calcă pe nervi, acum îmi spune că s-a plictisit să vadă numai munţi şi dealuri.

Tu eşti problema; Kashmirul nu te poate ajuta. Nu Londra sau Bombay, sau New York te tulbură, ci *tu*! Şi nici nu poţi spune că Londra este cea care te-a creat: tu ai creat-o. Nu este vorba de trafic, de zgomot sau aglomeraţie; tu singur le-ai creat - tu şi alţii ca tine. Priveşte! Cauza se află în interiorul tău. Tu nu eşti încordat datorită zgomotului. Zgomotul există datorită faptului că tu eşti încordat şi nu poţi trăi fără el. De aceea există. Ai nevoie de el, nu poţi trăi fără el. Iar cei care vor să evadeze din viaţa de oraş, când ajung la ţară vor începe să sufere. I-am auzit pe mulţi vorbind de viaţa minunată de la ţară, dar nu se duc niciodată să locuiască acolo. *Niciodată*, doar vorbesc despre asta.

Cine te împiedică? De ce nu te duci? Te opreşte cineva? Pentru câteva zile îţi va face plăcere, dar apoi? Te vei plictisi. Vei simţi că viaţa de acolo este moartă.

Această viaţă de la oraş este creată de mintea ta nebună. Nu înnebuneşti datorită oraşelor; acestea sunt construite din nebunia minţii. Sunt construite pentru tine, de tine. Iar până când această minte nu se va transforma, aceste oraşe nu pot dispărea, vor trebui să existe în continuare. Ele sunt produsele minţii tale.

Ţine minte un lucru: ori de câte ori simţi că ceva este greşit, mai întâi caută cauzele în tine însuţi. Nu te duce în altă parte. Din 100 de cazuri, de 99 de ori vei găsi cauza în interiorul tău. Iar dacă o găseşti în tine de 99 de ori dintr-o sută, a suta cauză va dispărea de la sine.

Tu eşti cauza la orice ţi se întâmplă. *Tu* eşti cauza, iar lumea este doar o oglindă. Însă te consolează faptul de a găsi mereu cauza în altă parte decât în tine. Atunci nu te vei simţi niciodată vinovat şi nu te vei condamna deloc. Vei arăta mereu spre cauza fictivă exterioară şi vei spune: "Până când aceasta nu se schimbă, cum aş putea eu să mă schimb?" Dar este un truc. Mintea proiectează întotdeauna cauza în altă parte. Soţia este tulburată din cauza soţului; mama din cauza copiilor; copiii din cauza tatălui. Fiecare este tulburat din cauza altcuiva. Toţi cred că motivul pentru care sunt neliniştiţi se află în afara lor.

Mulla Nasruddin trecea pe o stradă. Era spre seară şi tocmai începuse să se aştearnă întunericul. Brusc, a realizat faptul că pe acea stradă nu se mai afla nimeni şi a început să-i fie frică. Înainte să iasă afară, Mulla tocmai citise despre *dacoit*, nişte jefuitori ucigaşi. Acum observase că un grup de oameni se apropia de el. A început să tremure. A început să creadă că acei oameni îl vor ucide. Unde să scape? S-a uitat în jurul său şi a văzut că se afla lângă un cimitir, aşa că a sărit gardul.

A văzut o groapă şi s-a ascuns imediat în ea, gândind că ucigaşii vor crede că este mort şi vor pleca mai departe.

Grupul care se apropia tocmai venise de la o căsătorie, iar unii dintre ei l-au văzut pe Mulla cum se agitase şi cum sărise imediat gardul cimitirului. Au vorbit între ei şi au ajuns la concluzia că este un pungaş care vrea să fugă pentru a nu fi recunoscut.

Atunci, unii dintre oamenii aceia au luat-o la fugă spre Mulla, au sărit gardul şi când l-au văzut întins în groapă au întrebat: "Ce faci acolo, omule? De ce ai te-ai ascuns în groapă?"

Mulla a răspuns tremurând: "M-aţi întrebat ceva foarte dificil. Dar am sărit în groapă din cauza voastră, iar voi sunteţi aici din cauza mea."

Acelaşi lucru se întâmplă peste tot. Fiecare este tulburat datorită altuia. De fapt, tu eşti cel care creezi totul, apoi proiectezi şi după aceea începi să te temi şi să încerci să scapi din situaţie. Astfel apare suferinţa, frustrarea, conflictul, lupta, deprimarea.

Totul este o prostie, dar va rămâne astfel până când îţi vei transforma atitudinea. Deci, mai întâi încearcă să găseşti cauza în tine însuţi. Cum ar putea zgomotul traficului să te deranjeze? Cum? Dacă eşti împotriva lui, atunci te va deranja. Dacă îl accepţi, dacă îi permiţi să apară fără să reacţionezi deloc, atunci s-ar putea chiar să îţi placă. Chiar şi zgomotele au propria lor melodie, propria lor muzică. Tu încă nu ai auzit-o, dar asta nu înseamnă că nu există. Uită de tine şi ascultă atent zgomotele făcute de trafic. Doar ascultă fără să ai nici o atitudine pro sau contra. Doar ascultă-i melodia! La început va suna haotic. Dar şi acest lucru este datorat minţii. Când te relaxezi complet, mai devreme sau mai târziu, vei observa că totul a devenit o muzică de care te poţi bucura şi dansa. Depinde doar de tine.

Nimic nu te tulbură până când nu te gândeşti că te va tulbura. De exemplu, sunt o mulţime de lucruri care i-au tulburat pe oameni, iar aceasta s-a datorat faptului că a existat un concept impus faţă de ele. De exemplu, masturbarea. Cu o jumătate de secol în urmă, întreaga lume era deranjată de aceasta. În societăţile ignorante, mai ales în masele populare, ea încă deranjează. Fiziologii şi psihologii au descoperit că aceasta nu poate tulbura pe nimeni - este un lucru natural şi dacă nu se exagerează nu este nimic în neregulă cu ea. Însă mai demult, învăţaţii afirmau faptul că nebunia se instala datorită masturbaţiei.

Orice copil a facut-o, mai mult sau mai puţin. Orice băiat a fost speriat că va înnebuni, că va deveni inferior, excentric, bolnav, însă nu putea rezista. Iar datorită acestui concept complet greşit au început să apară şi efectele. Mulţi au devenit proşti, mulţi au înnebunit, unii au paralizat tocmai datorită faptului că s-au simţit vinovaţi pentru ceea ce fac.

Ştiinţa modernă afirmă că masturbarea este chiar sănătoasă. Medicina spune că este bine ca un băiat să devină matur din punct de vedere sexual la vârsta de 13-14 ani, iar fata la 12-13 ani. Natura le permite să se căsătorească imediat după această vârstă. Ei sunt pregătiţi pentru reproducere, dar civilizaţia îi forţează, din necesitate, să rămână abstinenţi zece ani sau chiar mai mult. Tot medicina afirmă faptul că aceşti şase ani - de la 14 la 20 - sunt cei mai sexuali. Un băiat nu este niciodată mai potent ca la acea vârstă. Energia fierbe; întregul corp este pregătit să explodeze într-o fuziune amoroasă, însă societatea spune *nu*; energiei nu trebuie să i se permită să se mişte. Dar energia nu poate fi statică, iar copilul nu poate să i se împotrivească ei. Atunci se va simţi vinovat de ceea ce face, iar această vinovăţie îl va urma ca o umbră. Multe boli vor apărea datorită ideii şi nu actului în sine.

Medicina spune că masturbarea este sănătoasă, deoarece prin ea copilul este eliberat de energia nenecesară. Iar această energie suplimentară, dacă nu este folosită va crea probleme. Societatea modernă din nou exagerează; în America, Anglia şi în alte ţări occidentale unde se cunosc multe despre fiziologia omului, este propagată masturbarea. Există chiar şi filme care arată copiilor cum să se masturbeze, iar mai devreme sau mai târziu se va preda şi în şcoli.

Eu însă nu cred că este nici sănătoasă şi nici nesănătoasă. Ideea este totul. Eu cred că trebuie ca omul să se comporte aşa cum simte, fără să exagereze într-un sens sau altul.

Societatea a închis uşa căsătoriei timpurii, iar natura forţează energia să se elibereze. Cel care este inteligent va găsi o cale, cel care nu posedă inteligenţă se va bloca.

Fiecare părinte se teme de masturbare, deoarece el cunoaşte ceea ce simţea atunci când a fost tânăr. Când copilul său va ajunge la vârsta pubertăţii, părintele va începe să îl urmărească.

Dacă îl va prinde, îl va pedepsi. Însă medicina îndeamnă la altceva: să nu îl pedepseşti. Medicina spune că, dacă nu se masturbează, atunci du-1 la doctor şi află ce este în neregulă cu el. Acest lucru se va întâmpla cu siguranţă dacă se răspândeşte noua idee propusă de medicină.

Însă ambele sunt doar nişte poziţii. *Amândouă* sunt atitudini! Iar când un băiat se masturbează el este foarte sugestiv - deoarece în momentul în care este eliberată energia sexuală, el devine flexibil, vulnerabil, deschis. Mintea sa este tăcută. Şi orice idee este înfiltrată în minte în acel moment îl va influnţa foarte puternic. Dacă îi imprimi ideea că: "Te vei îmbolnăvi" - atunci se va îmbolnăvi. Sau: "Vei înnebuni" - chiar aşa va deveni. Sau: "O să rămâi prost" - va fi prost. Sau: "Acesta este un semn de inteligenţă" - atunci va avea un coeficient de inteligenţă mai mare. Acesta este un moment foarte subtil în care îi poţi sugestiona orice.

Buddha a spus că orice gând devine actual - aşa că fii atent. Dacă te gândeşti că zgomotul făcut de trafic te tulbură, acesta chiar te va tulbura – te pregăteşti singur pentru tulburare. Dacă crezi ca viaţa de familie este o încătuşare, atunci pentru tine aceasta va fi o sclavie. Gândeşte-te că sărăcia te va ajuta să te eliberezi şi aceasta chiar te va ajuta. În cele din urmă, tu eşti cel care creezi lumea din jurul tău. Orice gândeşti devine mediul în care trăieşti.

Tantra spune să ţii minte că orice cauză se află în tine însuţi. Iar dacă cunoşti acest lucru, atunci nu vei mai cauza nimic. Astfel se produce eliberarea. Cel care cunoaşte nu se va afla nici în suferinţă şi nici în fericire. Ambele sunt creaţiile tale. Este posibil să îţi transformi suferinţa în fericire, deoarece aceasta este creaţia ta.

Cel care este eliberat nu mai este nici una, nici alta - deoarece el a încetat să mai creeze. El doar este! Acesta este motivul pentru care Buddha nu a afirmat niciodată că un iluminat s-ar afla în beatitudine. Când cineva îl întreba: "Vorbeşte despre starea în care ajunge un iluminat - este cufundat în fericire?" - Buddha râdea şi spunea: "Nu întreba. Pot doar să afirm că el nu se află în suferinţă. Nu pot spune altceva. Acela nu mai cunoaşte suferinţa - asta este tot ce pot spune."

De ce se insistă atât de mult asupra negativului? Deoarece Buddha cunoaşte. Când ai ajuns să cunoşti că tu eşti cauza suferinţei, atunci vei afla că tot tu erai şi cel care cauza fericirea. În acea clipă vei înceta să mai creezi ceva. Aceasta este *nirvana*: încetarea cauzalităţii. Atunci doar eşti, simplu - fără suferinţă şi fără fericire. Dacă poţi înţelege, aceasta este beatitudinea. Acolo nu mai există nici fericire şi nici suferinţă, deoarece în momentul în care apare una, cealaltă o urmează imediat; atunci încă mai generezi cauze. Când vei cauza fericirea, te vei plictisi şi vei începe să creezi suferinţa.

Cât de mult poţi suporta fericirea? Cât? Te-ai gândit vreodată? Să exişti 24 de ore numai în fericire şi bucurie - vei fi capabil să o suporţi?

Nu, te vei plictisi şi vei porni în căutarea maeştrilor care să te înveţe cum să începi să suferi. Dacă se întâmplă ca lumea întreagă să devină beatifică, nu pot crede că vor dispărea învăţătorii. Vor continua să existe, deoarece oamenii vor avea nevoie de suferinţă. Va fi nevoie de cineva care să îi înveţe să sufere - aşa, pentru o schimbare. Atunci te vei reîntoarce la fericire şi o vei simţi mai mult - doar când pierzi ceva poţi aprecia mai bine ceea ce ai avut.

Învăţătorii şi maeştrii vor exista! Acum ei te învaţă cum să devii fericit; atunci te vor învăţa cum să devii suferind, cum să guşti puţin din iad. O mică schimbare va fi sănătoasă, va fi binevenită.

Tu eşti cauza, iar iluminarea se va produce în momentul în care ai cunoscut faptul că lumea în care trăieşti a fost cauzată de tine. Când vei înceta să mai cauzezi, ea va dispare. Traficul va continua să existe, totul va fi la fel, dar tu nu vei mai fi acolo, deoarece tu vei dispare odată cu cauza.

45. RAMANAND CU REALUL

29.03.1973, Bombay

SUTRE:

68. Cu aceeaşi dibăcie cu care o cloşcă îşi îngrijeşte puii, îngrijeşte şi tu anumite cunoaşteri şi acţiuni, în realitate.

69. Din moment ce, în realitate, sclavia şi libertatea sunt relative, aceste cuvinte există doar pentru cei speriaţi de univers. Acest univers este o reflexie a mentalurilor. Aşa cum de la reflexia astrului zilei în apă vezi mai mulţi sori, tot astfel cunoaşte încătuşarea şi libertatea.

Eno a întrebat pe cineva: "Care este problema? Care sunt căile prin care omul poate fi salvat? Poate face omul vreun efort prin care să afle cine este?" De ce nu se poate omul cunoaşte pe sine fără să depună nici un efort? De ce trebuie să apară mereu câte o problemă? Tu eşti, ştii că eşti - aşa că, de ce nu te poţi cunoaşte? Unde pierzi firul? Tu eşti conştient. Eşti conştient că eşti conştient. Viaţa există; tu eşti viu. De ce nu eşti conştient cine eşti? Care este bariera? Ce te împiedică de la această cunoaştere-de-sine? Dacă poţi vedea bariera, ea va dispărea foarte repede.

Deci, întrebarea nu constă în faptul cum să te cunoşti, ci de faptul cum să cunoşti de ce nu te cunoşti; cum de pierzi din vedere o realitate atât de evidentă, cum pierzi adevărul fundamental care este atât de aproape de tine; cum de nu vezi. Probabil ai creat un mecanism care să te împiedice. Altminteri este dificil să scapi de tine. Trebuie să te amăgeşti într-un fel sau altul.

Deci, care este trucul prin care scapi de tine însuţi? Dacă nu înţelegi acest truc, orice vei face nu te va ajuta - deoarece trucul rămâne, iar tu vei continua să te întrebi cum să cunoşti adevărul, realitatea - astfel, nu faci altceva decât să întăreşti bariera. Tu chiar o creezi, o întăreşti - orice faci nu te va ajuta.

De fapt, pentru a te cunoaşte nu ai nevoie de nimic pozitiv, ci doar de un fenomen negativ. Într-un fel, trebuie doar să distrugi bariera pe care singur ai creat-o. În momentul în care aceasta dispare, te vei cunoaşte. Cunoaşterea apare în clipa evaporării obstacolului, iar pentru aceasta nu poţi face nici un efort pozitiv. Trebuie doar să fii conştient cum să o pierzi.

Trebuiesc înţelese câteva lucruri care te vor ajuta să înţelegi de ce nu observi bariera. Unul este următorul: tu trăieşti în vise, iar acestea devin bariera. Realitatea nu este un vis. Tu eşti înconjurat de ea.

Aceasta există peste tot - nu o poţi pierde - dar tu visezi. Atunci vei începe să trăieşti într-o dimensiune diferită care nu are nimic de a face cu realitatea. Te afli într-o lume de vis. Visele devin precum norii şi încep să te învăluiască. Ele sunt cele care creează bariera. Până când mintea nu încetează să mai viseze, adevărul nu poate fi cunoscut. Iar când priveşti prin intermediul viselor, realitatea este distorsionată.

Orice atingi este atins într-o stare de vis; orice vezi sau auzi este făcut ca prin vis - tu distorsionezi totul. Cu orice intri în contact, o faci prin intermediul viselor, iar acestea distorsionează şi colorează totul. Datorită minţii visătoare pierzi realitatea exterioară şi interioară. Poţi continua să găseşti mijloace prin care să ajungi la realitate, dar vei încerca tot prin mintea visătoare.

Poţi avea chiar şi vise religioase - vise despre realitate, adevăr, Iisus, Dumnezeu, Buddha - dar totul va fi doar un vis. Visarea este cea care trebuie să înceteze; ea nu poate fi folosită pentru a cunoaşte realitatea.

Ce vreau să spun prin "visare"? Acum mă asculţi, dar acesta este un vis prin care interpretezi toate vorbele mele. Tu nu mă asculţi pe mine; te asculţi pe tine, deoarece simultan interpretezi - nu-i aşa? Tu te gândeşti la ceea ce se spune. Este nevoie de gândire? Doar ascultă, nu gândi, pentru că dacă faci asta, atunci nu mai poţi asculta şi orice vei auzi nu vor fi decât propriile tale gânduri. Acolo nu va mai exista ceea ce se spune. Opreşte gândirea; lasă pasajul auzului să fie liber de gânduri. Atunci vei auzi.

Când te uiţi la o floare, opreşte gândirea. Nu le permite ochilor să fie plini de vise şi de gânduri despre florile pe care le-ai văzut în trecut. Nu afirma nici măcar: "Această floare este frumoasă" - deoarece atunci vei pierde realitatea. Cuvintele devin o barieră. Realitatea este interpretată prin cuvinte. Nu le permite cuvintelor să se adune în jurul tău. Priveşte direct, ascultă direct şi atinge în mod direct.

Când atingi pe cineva, doar atinge; nu spune că pielea este catifelată sau frumoasă. Atunci pierzi şi pătrunzi în visare. Oricum ar fi pielea, este aici şi acum. Atinge-o şi permite-i să ţi se dezvăluie. Priveşti un chip frumos. Priveşte-o şi permite-i feţei să pătrundă în tine. Nu interpreta şi nu spune nimic. Nu amesteca mintea cu trecutul ei.

Primul lucru: visele sunt creaţia minţii trecute. Cea care te învăluie în permanenţă este mintea. Nu îi permite nici trecutului şi nici viitorului să intre. În clipa în care priveşti un chip sau un trup frumos, imediat acolo apare şi dorinţa. Vrei să posezi. Vezi o floare frumoasă şi imediat vrei să o rupi. Floarea se află acolo, dar tu ai plecat în dorinţă. Acum nu te mai afli aici. Ori eşti în trecut, care nu mai există, ori în viitor, care nu a apărut - astfel, pierzi clipa prezentă.

Iată primul lucru care trebuie ţinut minte: cuvintelor nu trebuie să li se permită să existe între tine şi realitate.

Mai puţine cuvinte, mai puţine bariere; fără cuvinte nu mai există bariere. Atunci te afli direct faţă în faţă cu realitatea. Cuvintele sunt cele care distrug totul, deoarece ele transformă totul.

Am citit biografia unei femei care descria o zi din viaţa ei: "Într-o dimineaţă, am deschis ochii". Dar imediat spune: "Nu este bine spus că am deschis ochii. 'Eu' nu am făcut nimic. Ochii s-au deschis singuri. Eu nu am întreprins nimic; ei s-au deschis singuri. Din partea mea nu a existat nici un efort." Apoi, scria că şi aşa părea absurd deoarece ochii îi aparţineau, deci cum puteau să se deschidă singuri? Ce este de făcut într-o asemenea situaţie? Limbajul nu descrie niciodată nimic. Dacă spui: "Eu am deschis ochii" - aceasta este o minciună. Când spui: "Ochii s-au deschis singuri" - este tot o minciună, deoarece ei sunt doar nişte fragmente. Nu se pot deschide singuri. În acel proces este implicat întregul organism şi orice am spune nu exprimă realitatea. Unele triburi aborigene din India au o altă structură a limbajului: mai fundamentată, mai reală. Însă prin aceasta au pierdut frumuseţea poeziei. Dar un asemenea limbaj nu este de ajutor visării.

Când plouă, noi spunem o grămadă de cuvinte pe lângă "ploaie", înfrumuseţăm şi ornăm totul. Am putea foarte bine să spunem doar: "Plouă!" Aceasta este realitatea. Însă continuăm să adăugăm şi altceva - cu cât adăugăm mai multe cuvinte, cu atât pierdem mai mult din realitate.

Buddha obişnuia să spună: "Ce înţelegi printr-o afirmaţie de genul: «Un om se plimbă»? Unde este omul? Doar plimbarea există. Ce vrei să spui prin «omul»?" Când facem o afirmaţie de acest gen, acolo apar două lucruri distincte - omul şi plimbarea. Buddha spune că acolo însă nu există decât plimbarea.

Când afirmi: "Râul curge" - ce vrei să spui? Acolo nu există decât curgerea, iar acea curgere este râul. Plimbarea este omul, văzul este omul, şederea este omul. Dacă le elimini pe toate - plimbarea, gândirea, visul - va mai rămâne acolo vreun om? Nu. Însă limbajul creează o lume diferită, iar prin contopirea cu el continuăm să ne îndepărtăm de real.

Iată primul lucru care trebuie ţinut minte: nu permite cuvintelor să apară în mod nenecesar. Când este nevoie, le poţi folosi, dar când nu este nevoie rămâi gol, non-verbal, *mauna*- rămâi tăcut. Nu este nici o nevoie să verbalizezi mereu lucrurile.

În al doilea rând, nu proiecta. Nu verbaliza, nu proiecta. Doar priveşte. Nu trebuie să adaugi şi apoi să priveşti. Când vezi pe cineva şi spui: "Este frumos" - deja ai adăugat ceva. Spune: "Este urât" - deja ai complicat totul, un chip este un chip. Frumuseţea şi urâţenia sunt interpretările tale. Ele nu există cu adevărat, deoarece o faţă poate fi frumoasă pentru cineva şi urâtă pentru altcineva, iar pentru un al treilea poate fi indiferentă. Poate că nici nu se uită la ea. Chipul este doar un chip. Nu îi adăuga nimic; nu proiecta. Proiecţiile nu sunt altceva decât vise. Proiectează şi vei pierde. Iar acest lucru se întâmplă zilnic.

Vezi un chip frumos şi imediat este creată dorinţa. Aceasta însă nu apare pentru un chip sau un trup, ci pentru propriile tale proiecţii şi interpretări. Celălalt există doar pentru ca tu să te foloseşti de ea ca de un ecran asupra căruia să proiectezi tot ce doreşti. Imediat apare şi deziluzia, deoarece o faţă reală nu poate fi forţată în irealitate datorită proiecţiilor tale. Mai devreme sau mai târziu proiecţia va dispărea şi va ieşi la iveală chipul real - atunci te vei simţi înşelat. Te vei întreba: "Ce s-a întâmplat? Era o persoană minunată, iar acum totul a devenit urât." Din nou nu faci altceva decât să interpretezi. Persoana rămâne aceeaşi, dar proiecţiile şi interpretările tale continuă şi nu îi permiţi niciodată energiei să se manifeste pe sine. Continui să o reprimi - şi în interior şi în exterior. Nu permiţi niciodată realităţii să se exprime.

Îmi aduc aminte că, într-o zi un vecin l-a întrebat pe Mulla Nasruddin dacă îi poate împrumuta calul pentru câteva ore. Mulla i-a răspuns: "Aş vrea să ţi-l împrumut, dar soţia a plecat cu el şi va fi plecată toată ziua." Chiar în acel moment s-a auzit nechezatul calului şi vecinul l-a privit mirat pe Mulla. Dar Nasruddin a spus imediat: "Bine, dar ce tu ai mai multă încredere în cal decât în mine?"

Noi creăm o lume ireală în jurul nostru prin propria imaginaţie. Iar dacă realitatea se face cunoscută printr-un nechezat, vei spune imediat: "Acum, pe cine crezi?" Avem încredere doar în noi, niciodată în realitatea care se manifestă. Ea se exprimă în orice moment, dar noi impunem asupra ei propriile noastre iluzii. De aceea, în final orice om se simte deziluzionat. Dar acest lucru nu se întâmplă datorită realităţii. Fiecare bărbat şi femeie se simte deziluzionat - ca şi cum întreaga viaţă ar fi fost irosită. Dar acum nu mai poţi face nimic, nu mai poţi desface ceea ce ai înfăptuit. Timpul nu mai este cu tine. Timpul s-a scurs şi moartea este aproape; eşti complet deziluzionat şi ai pierdut posibilitatea pe care ai avut-o.

De ce toţi se simt deziluzionaţi? Iar acest sentiment nu îl au doar cei cărora le lipseşte succesul, ci chiar şi ceilalţi. În privinţa celor care nu au reuşit în viaţă este de înţeles să se simtă astfel, dar culmea este că şi cei care au reuşit se simt la fel. Un Napoleon, un Hitler - toţi se simt deziluzionaţi. Întreaga viaţă a fost irosită. De ce? Cauza se află în realitate sau în visele pe care noi înşine le proiectăm? Iar în final nu mai poţi proiecta nimic şi realitatea se manifestă. Ea este cea care învinge - învinsul eşti tu. Poţi câştiga doar dacă nu proiectezi, dacă ieşi din visare.

Aşa ca ţine bine minte şi acest al doilea lucru: priveşte lucrurile aşa cum sunt. Nu proiecta, nu interpreta, nu implica mintea. Permite-i realităţii să se manifeste, oricum ar fi. Realitatea este întotdeauna frumoasă. Visele sunt veşnic urâte şi nu vor face altceva decât să conducă la deziluzie. Iar cu cât eşti deziluzionat mai repede, cu atât mai bine. Însă nefericirea constă în faptul că, imediat ce a dispărut o iluzie, creezi alta.

Permite-ţi o pauză - între două iluzii. Lasă să apară un interval, astfel ca realitatea să poată fi văzută. Este dificil - să priveşti realitatea aşa cum este. Poate că nu este conformă cu dorinţele tale. Însă nu este nici o nevoie să fie conformă cu visele tale. Trebuie să trăieşti în realitate - şi tu eşti în ea! Este mai bine să ajungi în realitate decât să continui să te amăgeşti. Unul din motivele pentru care te pierzi este faptul că nici nu eşti conştient cum ajungi să proiectezi. Cineva afirmă un lucru, iar tu înţelegi complet altceva. Aranjezi lucrurile conform înţelegerii tale. Astfel, nu faci altceva decât să îţi construieşti o casă din cărţi de joc.

Întotdeauna observă doar ceea ce există. Nu te grăbi. Este mai bine să nu înţelegi nimic, decât să înţelegi greşit. Este mai bine să fii ignorant, decât să crezi că cunoşti. Priveşte-ţi relaţiile - soţul sau soţia, învăţătorul, prietenul, servitorul, şeful - priveşte! Fiecare gândeşte în felul său, fiecare îl interpretează pe celălalt şi acolo nu mai există nici o întâlnire reală, nici un fel de comunicare adevărată. Toţi se află în conflict. Dar conflictul nu există între două persoane, ci între două imagini false. Fii foarte atent să nu începi să creezi o imagine falsă despre cineva. Rămâi cu realul, oricât de greu şi dificil ar fi, chiar dacă uneori pare imposibil. Însă odată ce cunoşti cu adevărat frumuseţea existenţei, nu vei mai fi niciodată o victimă a imaginaţiei.

Iar în al treilea rând, de ce visezi? Este doar un substituent. Visarea este un substituent. Când nu poţi obţine în realitate ceea ce doreşti, atunci începi să visezi. De exemplu, ai postit întreaga zi. Noaptea vei visa că mănânci. Ziua posteşti şi noaptea mănânci. Reprimă-ţi energia sexuală şi vei avea tot felul de vise erotice. Prin vise se poate cunoaşte foarte uşor ceea ce reprimi în timpul zilei. Visele sunt doar nişte substituente, iar psihologii spun că este dificil pentru un om, aşa cum este el, să trăiască fără vise. Într- un fel au dreptate. Omului îi este dificil să trăiască fără vise, însă dacă vrei să fii transformat, atunci va trebui să trăieşti fără vise. Dar de ce sunt create visele? Datorită dorinţelor. Dorinţele neîmplinite devin vise.

Observă-ţi şi studiază-ţi dorinţele. Fii atent, conştient şi observă mecanismul. Cu cât îl observi mai mult, cu atât mai repede vor dispărea. Nu vei mai crea o lume a ta. Visele nu pot fi împărţite; nici chiar doi prieteni intimi nu îşi pot povesti visele. Tu nu poţi invita pe nimeni în visele tale. De ce? Tu şi iubita nu vă puteţi afla în acelaşi vis. Visul este doar al tău; visul altuia este doar al său. Este ceva individual. Realitatea nu este individuală, doar nebunia este. Realitatea este universală, poate fi împărtăşită; nu şi visele. Acestea sunt nebuniile, ficţiunile tale intime. Deci, ce este de făcut?

Un om poate trăi atât de total încât să nu piardă nimic. Când mănânci, mănâncă total. Bucură-te atât de deplin de acest act, încât să nu mai ai nevoie să visezi. Dacă iubeşti, iubeşte atât de total încât să nu mai apară nici urmă de iubire în visele pe care le ai. Orice faci, fă atât de total încât să nu rămână nimic suspendat în minte, nimic care să fie completat prin vise.

Fii total în ceea ce faci şi, în câteva luni, somnul va căpăta o calitate diferită. Visele se vor împuţina şi somnul se va adânci. Iar în clipa în care visele se vor împuţina, proiecţiile din timpul zile se vor împuţina şi ele - deoarece visele continuă chiar şi în timpul zilei. Indiferent dacă dormi sau eşti treaz, visele continuă. Curentul curge veşnic în interior.

Închide ochii şi aşteaptă: vei vedea că filmul revine; visul continuă. El este întotdeauna acolo, doar te aşteaptă să apari şi tu. Este la fel cu fenomenul care se petrece cu stelele în timpul zilei. Acestea nu dispar, însă datorită luminii soarelui nu le poţi vedea. Ele există şi aşteaptă să apară momentul în care soarele apune.

La fel sunt şi visele tale - acestea se mişcă în interior chiar şi atunci când eşti treaz. Ele aşteaptă. Închide-ţi ochii şi vor începe să funcţioneze. Când visele se împuţinează, calitatea stării de veghe din timpul zilei va fi complet diferită. Când noaptea se transformă şi ziua va fi transformată; dacă somnul devine diferit, starea de veghe este diferită. Vei fi mai atent, mai alert. Având mai puţine vise care se derulează în interior, vei fi mai puţin adormit. Vei privi mai direct.

Deci, nu lăsa nimic suspendat - acesta este un lucru foarte important, în orice faci rămâi cu actul în sine. Nu pleca nicăieri. Dacă faci un duş, rămâi acolo. Uită de restul lumii. Acel duş este întregul univers. Totul a încetat; lumea a dispărut. Acolo nu mai există decât tu şi dușul. Rămâi acolo. Mişcă-te atât de total în fiecare act încât să nu rămâi nici în urmă şi nici să nu o iei înainte; tu eşti actul în sine. Atunci visele vor dispărea şi visând mai puţin vei fi mult mai capabil să înţelegi realitatea.

68. Cu aceeaşi dibăcie cu care o cloşcă îşi îngrijeşte puii, îngrijeşte şi tu anumite cunoaşteri şi acţiuni, în realitate.

Termenul cheie este: *în realitate*. Şi tu îngrijeşti multe lucruri, dar în vis - nu în realitate. Nu îngriji visele, nu le ajuta să se dezvolte în tine; nu îţi irosi energia în visare. Retrage-te din toate visele. Îţi va fi dificil, deoarece ai investit mult în ele. Vei simţi că te scufunzi şi mori - dar asta se întâmplă deoarece ai trăit numai în vis. Nu te-ai aflat niciodată *aici şi acum*, ci mereu în altă parte. Încă speri.

Poate că ai auzit de parabola grecească cu privire la cutia Pandorei. Din răzbunare şi curiozitate, Pandora a deschis cutia în care se aflau numai boli ucigătoare. Însă făcându-i-se frică a închis imediat cutia. Dar era prea târziu, toate bolile ieşiseră şi mai rămăsese în cutie doar speranţa. Dacă speranţa ieşea şi ea, atunci omul ar fi fost distrus. Absenţa speranţei este cea care l-a ţinut în viaţă.

De ce trăieşti? Te-ai întrebat vreodată? Nu există nimic pentru care să trăieşti aici şi acum. Doar speranţă. Cari cu tine o cutie a Pandorei. De ce trăieşti acum? De ce te scoli în fiecare dimineaţă? De ce repeţi mereu aceleaşi lucururi? Care este motivul?

Nu poţi găsi nici un motiv, iar dacă totuşi îl găseşti, acesta va fi ceva ce ţine de viitor - o speranţă: într-o zi "ceva" se va întâmpla. Tu nu ştii când va veni ziua aceea; nu ştii nici măcar ce o să se întâmple, dar cândva, "ceva se va întâmpla"- şi astfel continui să prelungeşti agonia.

Omul trăieşte doar în speranţă, iar asta nu înseamnă cu adevărat viaţă, deoarece speranţa înseamnă visare. Până când nu trăieşti *aici şi acum*, nu eşti viu. Acea zi de mâine, când se vor împlini toate speranţele nu va veni niciodată. Doar când va apărea moartea vei realiza că nu mai poţi amâna. Atunci te vei simţi înşelat, deziluzionat - însă nu te-a înşelat nimeni; tu eşti creatorul întregului balamuc în care te afli.

Urmăreşte să trăieşti în acest moment, în prezent şi nu hrăni speranţele deşarte, oricare ar fi natura lor. Pot fi lumeşti sau supralumeşti - nu contează. Pot fi religioase sau sfinte - undeva în viitor, în nirvana, după moarte - nu contează. Nu spera. Chiar dacă aici simţi neputinţă, rămâi aici. Nu pleca din clipa prezentă. Nu pleca! Suferă, dar nu-i permite speranţei să intre.

Prin speranţă îşi face apariţia şi visarea. Fii fără speranţe. Dacă viaţa este fără de speranţă, fii şi tu lipsit de speranţe. Acceptă şi nu te agăţa de vreun eveniment viitor. Acolo va apărea brusc transformarea. În momentul în care rămâi în prezent, visele încetează - atunci nu mai pot apărea. Sursa le-a fost retrasă. Singurul motiv pentru care apar este acela că tu cooperezi cu ele, le îngrijeşti şi le hrăneşti. Nu coopera.

Sutra spune: *îngrijeşte şi tu anumite cunoaşteri şi acţiuni*. De ce afirmă acest lucru? Şi tu îngrijeşti, dar numai teorii, niciodată cunoaşteri reale; scripturi, ipoteze, sisteme, filosofii, viziuni - niciodată cunoaşteri. Sutra îţi spune să le arunci. Scripturile, la fel ca şi visele, nu îţi sunt de nici un folos. Oricât de banală ar fi, o cunoaştere reală înseamnă ceva. Îţi poţi baza viaţa pe ea. Oricum ar fi, gândeşte-te doar la cunoaşterile reale pe care tu le-ai avut.

Ai cunoscut cu adevărat ceva? Ai cunoscut multe, dar toate sunt împrumutate. Cineva ţi le-a sugerat: învăţătorii, părinţii, societatea. Tu "cunoşti" câte ceva despre Dumnezeu, despre iubire, despre meditaţie. De fapt, nu cunoşti nimic! Nu ai gustat tu însuţi. Altcineva le-a gustat, dar nu şi tu. Altcineva le-a văzut. Şi tu ai ochi, dar nu îi foloseşti. Altcineva le-a experimentat - un Buddha, un Iisus, tu nu faci altceva decât să le împrumuţi cunoaşterea. Este falsă! Pentru tine nu are nici un folos. O asemenea cunoaştere este chiar mai periculoasă decât ignoranţa, deoarece ignoranţa este a ta, însă această cunoaştere nu îţi aparţine.

Este mai bine să fii ignorant; cel puţin ignoranţa este a ta. Este autentică, reală, sinceră, onestă! Nu continua să împrumuţi. Altminteri vei uita că eşti ignorant şi vei rămâne aşa.

Îngrijeşte şi tu anumite cunoaşteri şi acţiuni. Fii atent întotdeauna să cunoşti ceva în mod direct, proaspăt, imediat. Nu te încrede în nimeni, pentru că există o mare posibilitate de a fi condus pe căi greşite.

Încrede-te în tine. Dacă nu te poţi crede pe tine, atunci cum ai putea avea încredere în altcineva?

Sariputtra a venit la Buddha şi i-a spus: "Am venit să cred în tine. Iată-mă! Ajută-mă să îmi înalţ credinţa în tine."

Buddha i-a răspuns: "Dacă nu crezi în tine însuţi, cum ai putea să crezi în mine? Aşa că uită-mă. Mai întâi, crede în tine şi doar atunci vei putea avea încredere în altcineva."

Ţine minte: nu poţi avea încredere în nimeni atât timp cât nu ai în tine. Încrederea apare întotdeauna în interior. Doar atunci poate fi abundentă şi se poate revărsa - o poţi împărtăşi. Însă cum poţi crede dacă nu cunoşti nimic? Cum poţi crede în tine dacă nu ai nici o experienţă autentică? Urmăreşte să crezi în tine însuţi. Nu gândi că a privi prin ochii ajtora este o experienţă absolută. Chiar şi experienţele banale sunt absolute. Însă lasă-le să fie ale tale. Acestea te vor ajuta să creşti, ele te vor maturiza, te vor desăvârşi.

Este foarte ciudat să priveşti prin ochii altora, să trăieşti vieţile altora. De exemplu, afirmi că trandafirii sunt frumoşi. Aceasta este experienţa ta sau doar o învăţătură împrumutată? Este cunoaşterea ta? Ai realizat tu însuţi acest lucru? Spui că lumina lunii este minunată. Ai simţit tu acest lucru sau repeţi o poezie scrisă de alţii? Dacă te comporţi ca un papagal nu îţi poţi trăi viaţa în mod autentic. Ori de câte ori afirmi ceva, mai întâi verifică dacă aceea este experienţa ta.

Scapă de tot ce nu îţi aparţine - este complet nefolositor - şi îngrijeşte-te doar de ce este al tău. Astfel vei creşte. *Îngrijeşte şi tu anumite cunoaşteri şi acţiuni, în realitate*. Ţine minte: "în realitate"

Ai acţionat vreodată cu adevărat sau doar ai urmat ordinele altora? "Iubeşte-ţi soţia" - ai iubit-o cu adevărat? Sau doar îndeplineşti o datorie impusă de alţii? Ai iubi tu? Ai făcut asta fără să urmezi nici o învăţătură sau doctrină? Ai iubit vreodată în mod autentic? Te poţi păcăli foarte repede şi poţi afirma că ai iubit. Dar mai întâi caută în tine însuţi. Dacă ai fi iubit cu adevărat, ai fi fost transformat; actul iubirii însuşi te-ar fi transformat. Însă ai rămas acelaşi, deoarece iubirea ta este falsă. Întreaga viaţă a devenit falsă. Continui să repeţi acţiuni care nu îţi aparţin. Îngrijeşte-te de ceea ce îţi aparţine.

Buddha este minunat, dar tu nu îl poţi urma. Iisus este minunat, dar nici pe el nu îl poţi urma. Iar dacă îi copiezi vei deveni urât. Vei fi doar o copie la indigo. Vei fi fals şi existenţa nu te va accepta. Nimic fals nu este acceptat. Iubeşte-1 pe un Buddha, pe un Iisus, dar nu îi imita. Permite-i întotdeauna sinelui tău să aibă drumul lui. Într-o bună zi vei deveni ca Buddha, dar calea va fi a ta. Într-o zi vei ajunge precum Iisus, dar vei fi călătorit pe o rută diferită, vei fi experimentat lucruri diferite. Un lucru este sigur: oricum ar fi calea şi experienţa, acestea trebuiesc să fie autentice, reale şi proprii.

Atunci vei ajunge la adevăr. Prin falsitate nu poţi ajunge la adevăr; falsitatea te va conduce spre mai multă falsitate.

Acţionează, dar ţine minte că tu eşti cel care face asta. Nu urma pe nimeni. Atunci, chiar un act banal - un zâmbet - poate deveni o sursă de satori, o sursă de samadhi, de conştiinţă cosmică. Te întorci de la serviciu şi zâmbeşti la copii. Acest zâmbet este fals; doar te prefaci. Zâmbeşti deoarece se aşteaptă asta de la tine. Este doar ceva pictat. În tine nu zâmbeşte nimic, decât buzele. Pe ele le poţi manevra; zâmbetul este mecanic. Şi te poţi obişnui atât de bine cu acest lucru, încât ajungi să uiţi complet de faptul că zâmbeşti. Vei râde, dar râsul nu va izvorî din tine.

Ţine minte întotdeauna: în tot ce faci observă dacă în acea acţiune este implicat şi centrul tău. Dacă nu este, mai bine renunţă să o mai faci. Nu mai face nimic! Nimeni nu te forţează. Păstrează-ţi energia pentru momentul în care îţi apare ceva real; atunci poţi face. Nu zâmbi forţat; păstrează-ţi energia. Zâmbetul real va veni şi atunci te va transforma complet. Acesta va fi total. Atunci fiecare celulă a corpului va zâmbi. Se va produce o explozie - nu va fi nimic pictat, fals.

Iar copiii recunosc imediat falsitatea, pe ei nu îi poţi păcăli. În momentul în care ai reuşit să îi păcăleşti, aceia nu mai sunt copii. Orice copil ştie când arborezi un zâmbet pictat; oricine este real poate detecta acest lucru. Lacrimile tale sunt false; zâmbetul este fals: acte minore, dar tu eşti constituit din asemenea acţiuni minore. Deci nu te gândi că trebuie să faci ceva extraordinar pentru a aplica tehnica. Dacă eşti fals în acţiuni banale, atunci vei fi fals întotdeauna.

Când eşti fals în lucruri mărunte este foarte uşor să fii fals şi în cele măreţe, deoarece acestea sunt doar de spectacol. Ele sunt făcute pentru alţii şi de aceea se poate instala foarte repede falsitatea.

Poţi fi chiar un sfânt, dacă se aşteaptă de la tine aceasta. Atunci ţi se va arăta respect şi vei începe să te dai în spectacol - doar joci o scenă. Ego-ul va fi satisfăcut, dar totul va fi fals. Gândeşte-te: când o societate se transformă, aşa cum s-a întâmplat în Rusia sau în China, imediat sfinţii dispar - deoarece nimeni nu îi mai respectă.

Îmi aduc aminte de unul dintre prietenii mei, un călugăr budist, care a vizitat Rusia în perioada lui Stalin. Îmi povestea că ori de câte ori cineva dădea mâna cu el, îl strângea puternic şi îi spunea: "Ai mâini de burghez." Fiind călugăr nu a trebuit să muncească şi mâinile i-au rămas catifelate; nu făcea nimic altceva decât cerşea. În India, oricine îi atingea mâinile îl admira: "Sunt atât de fine!" Însă în Rusia era condamnat: "Deci ai mâini de burghez, de exploatator!" După ce s-a întors mi-a spus: "M-am simţit atât de condamnat acolo, încât îmi doream să fi fost muncitor."

Sfinţii au dispărut din Rusia deoarece nu îi mai respectă nimeni. Toată sfinţenia precedentă comunismului a fost falsă, doar un spectacol.

Acum, în Rusia nu mai pot exista decât sfinţi reali. Pentru cei ireali nu există nici o posibilitate să existe, deoarece vor trebui să lupte împotriva societăţii. În India, cea mai uşoară cale de supravieţuire şi existenţă este sfinţenia, toţi te respectă. Poţi fi fals, dar şi efortul de a fi un "sfânt" fals se răsplăteşte.

Ţine minte: încearcă să fii real şi autentic chiar din momentul în care te trezeşti. Nu întreprinde nimic fals. Şapte zile nu te implica în falsitate. Orice ai pierde, lasă să se piardă. Rămâi real şi în cel mult şapte zile vei simţi o nouă viaţă în interior. Straturile moarte vor dispărea şi îţi va fi insuflat un nou curent de viaţă. Te vei simţi din nou viu - pentru prima oară vei reînvia.

Îngrijeşte şi tu anumite cunoaşteri şi acţiuni, în realitate - nu în vis. Fă orice, dar gândeşte-te: tu eşti cel care acţionezi sau părinţii tăi? Deoarece părinţii, societatea, generaţiile trecute, toţi încă funcţionează în interiorul tău. Aceştia te-au condiţionat atât de mult încât nici nu eşti conştient de faptul că tu acţionezi doar pentru ei. Poţi oare satisface un mort? Însă mortul trăieşte prin tine.

Oricând acţionezi observă-te atent. Când te înfurii, este aceea furia ta sau doar modul în care se înfuria tatăl tău? Doar imiţi. Fii atent şi vei vedea multe şabloane. Când te căsătoreşti, căsătoria ta va fi la fel ca cea a părinţilor. Fiecare va acţiona la fel ca părinţii lui. Dacă se întâmplă să te înfurii, observă: tu eşti acolo sau altcineva? Iubeşte şi vezi: cine se află acolo? Când vorbeşti, adu-ţi aminte dacă tu o faci sau învăţătorul tău? Faci un gest, aminteşte-ţi cine îl face? Va fi dificil, dar aceasta este *sadhana* - acesta este efortul spiritual.

Înlătură toate falsităţile. La început te vei simţi gol, deoarece va dura puţin timp până când realul se va exprima. Acolo va exista un hiatus. Nu-ţi fie teamă, permite-i să apară. Mai devreme sau mai târziu măştile vor cădea şi va apărea în existenţă faţa ta reală. Doar prin acest chip autentic îl poţi întâlni pe Dumnezeu. De aceea sutra spune: *Cu aceeaşi dibăcie cu care o cloşcă îşi îngrijeşte puii, îngrijeşte şi tu anumite cunoaşteri şi acţiuni, în realitate.*

69. Din moment ce, în realitate, sclavia şi libertatea sunt relative, aceste cuvinte există doar pentru cei îngroziţi de univers. Acest univers este o reflecţie a mentalurilor Aşa cum de la reflecţia astrului zilei în apă vezi mai mulţi sori, tot astfel cunoaşte încătuşarea şi libertatea.

Aceasta este o tehnică profundă, una dintre cele mai profunde şi doar puţine fiinţe au practicat-o. Zen-ul este bazat pe ea. Tehnica în sine nu este dificil de experimentat, ci de înţeles. Aşa că mai întâi trebuie să înţelegi.

Sutra spune că lumea şi nirvana nu sunt două lucruri diferite; raiul şi iadul nu sunt două, sclavia şi libertatea nu sunt total distincte. Este dificil de înţeles, deoarece noi putem concepe doar ceea ce se încadrează în termeni de polaritate.

Noi afirmăm faptul că această lume ne încătuşează, deci trebuie să aflăm cum putem să ne eliberăm? Astfel, eliberarea devine opusă sclaviei. Sutra spune însă că ambele sunt la fel şi până când nu te eliberezi de amândouă nu eşti cu adevărat liber. Şi libertatea şi sclavia încătuşează. Ambele înlănţuie.

Fii atent să înţelegi. Priveşte o persoană care luptă să depăşească sclavia simţurilor. Ce face ea? Îşi părăseşte familia, bogăţiile, societate, renunţă la tot doar pentru a scăpa de încătuşările lumeşti. Atunci începe să creeze alte încătuşări - acestea sunt negative.

Am întâlnit un sfânt care nu se putea atinge de bani. Dacă îi vedea începea să tremure. Era un om foarte respectat de ceilalţi - însă doar cei înnebuniţi după bani îl puteau respecta. El a trecut în cealaltă extremă.

Ce se întâmplă? Trebuie să fi fost un om foarte lacom. A început să se lupte cu banii şi astfel a trecut la celălalt pol. În trecut trebuie să fi fost obsedat de bani. De fapt şi acum este obsedat, dar în direcţie opusă.

Am întâlnit un sannyasin care nu putea privi nici o femeie. De câte ori se afla în apropierea unei femei, privea numai în jos. Care este problema? Trebuie să fi fost obsedat de femei, de sex. Obsesia există în continuare, doar că acum este în sens invers. Acum el crede că s-a eliberat de femei, dar şi aceasta este o nouă încătuşare. Printr-o reacţie nu ajungi să te eliberezi. Lucrul faţă de care eşti împotrivă te va încătuşa în sens negativ; nu-i poţi scăpa. Cel care este împotriva lumii nu va reuşi să se elibereze, ci va continua să rămână în lume. Chiar atitudinea de împotrivire este o încătuşare.

Sutra pe care o discutăm este foarte profundă: *Din moment ce, în realitate, sclavia şi libertatea sunt relative....* Ele nu sunt opuse, ci relative. Ce este libertatea? Răspunzi că nu este încătuşare. Ce este încătuşarea? Spui că nu este libertate. Le poţi defini doar una prin cealaltă. Ce este cald şi ce este rece? Doar nişte grade ale aceluiaşi fenomen. Fenomenul este acelaşi, iar ele sunt relative. Bagă-ţi o mână într-o găleată cu apă caldă şi cealaltă într-o găleată cu apă rece. Ce vei simţi? O diferenţă de grade.

Iar dacă înainte îţi pui mâna pe gheaţă şi apoi o introduci în găleata cu apă caldă, ce vei simţi? Doar o diferenţă. Mâna introdusă în apa caldă va simţi mai multă căldura. Este relativ. Fenomenul este acelaşi.

Tantra spune că sclavia şi libertatea, *samsara* şi *moksha*, nu sunt separate, ci sunt fenomene relative. Tantra este unică. Ea spune că nu trebuie să te eliberezi doar de sclavie, ci chiar şi de moksha. Până când nu eşti eliberat de amândouă, nu ai atins Scopul Ultim.

Primul lucru este să nu fii împotriva la nimic. Altminteri te vei îndrepta spre extrema acelui lucru. Toate par opuse, dar nu sunt. Nu renunţa la sex pentru abstinenţă. Atunci nu vei reuşi decât să devii un abstinent sexual. Nu pleca de la lăcomie la nelăcomie. Învăţătura care te îndeamnă să renunţi la lăcomie face acest lucru pentru a-ţi îndrepta atenţia spre profit.

Am întâlnit un sfânt care le spunea discipolilor: "Părăsiţi lăcomia şi pe lumea cealaltă veţi avea de câştigat!" Cei care sunt lacomi vor fi tentaţi. Vor simţi că este ceva de câştigat şi vor fi pregătiţi să renunţe la lăcomia prezentă pentru una viitoare. Trebuie să existe un motiv pentru care să renunţe, altminteri cum vor putea ajunge să renunţe?

Aşa că nu crea nici un fel de polarităţi. Toate sunt intercorelate, doar nişte grade diferite ale aceluiaşi fenomen. Când poţi simţi că ambii poli sunt identici, iar dacă acest sentiment se aprofundează, atunci vei fi eliberat de amândoi. Atunci nu vei mai fi nici pentru Samsara şi nici pentru moksha. Nu vei mai cere nimic. Iar în acel sentiment vei fi eliberat, viitorul dispare. Acum unde te-ai mai putea duce? Pentru cel eliberat sexul şi abstinenţa sunt la fel, deci unde mai poţi pleca?

Nu mai ai unde. Mişcarea încetează şi viitorul dispare. Nu mai poţi dori nimic, deoarece toate dorinţele sunt la fel; diferenţa dintre ele este doar de câteva grade. Ce poţi dori? Dacă eşti lacom vei dori nelăcomia; dacă eşti sexual vei dori abstinenţa.

Dorinţa pentru abstinenţă este înrădăcinată în sexualitatea ta. Mulţi întreabă: "Cum să ieşim din această lume?" Lumea este prea apăsătoare pentru ei. Însă lumea nu poate să nu fie apăsătoare dacă te agăţi de ea. Povara se află în capul tău - dar nu din cauza ei, ci doar pentru că singur o cari. Iar în această experienţă plină de suferinţă începi să îţi doreşti ceva opus.

Înainte umblai după bani, acum după meditaţie. Dacă alergarea continuă, ea constituie o problemă. Obiectul nu are importanţă. Dorinţa este problema. Astăzi doreşti obiectul A, iar mâine B-ul. Astfel, crezi că o să devii diferit. Poimâine vei dori C-ul şi crezi că o să fii transformat. Dar tu eşti la fel. Le-ai dorit pe toate, dar acest A-B-C nu eşti tu. Doreşti sclavia, apoi devii frustrat şi începi să cauţi eliberarea. Tu doreşti, iar dorinţa este sclavia.

Deci nu poţi dori eliberarea. Dorinţa este încătuşarea. Când dorinţa încetează, eliberarea există. De aceea sutra spune: *Din moment ce, în realitate, sclavia şi libertatea sunt relative....* Nu deveni obsedat de polul opus.

Aceste cuvinte există doar pentru cei îngroziţi de univers. Aceste cuvinte de eliberare şi încătuşare sunt doar pentru cei îngroziţi de univers.

Acest univers este o reflexie a mentalurilor. Orice vezi în acest univers este o reflexie. Dacă arată ca o sclavie, înseamnă că aşa gândeşte mintea ta. Dacă arată ca libertate, de asemenea, este tot propria ta reflexie.

Aşa cum de la reflecţia astrului zilei în apă vezi mai mulţi sori, tot astfel cunoaşte încătuşarea şi libertatea. Soarele răsare. Există multe lacuri - mari sau mici, murdare sau curate, frumoase sau urâte - în care se reflectă un singur soare. Cel care va continua să numere reflexiile va crede că există mai mulţi aştri. Cel care nu va privi reflexiile, ci realitatea, va vedea doar un singur soare. Lumea, aşa cum o priveşti, te reflectă pe tine însuţi. Dacă eşti sexual, întreaga lume va fi plină de sexualitate.

Dacă eşti hoţ, pentru tine întreaga lume va fi plină de hoţi.

Mulla Nasruddin şi soţia sa s-au dus la pescuit. Însă doar el avea permis de pescuit. Imediat cum au ajuns a apărut un poliţist. Soţia i-a spus: "Mulla, tu ai permis de pescuit, aşa că ia-o la fugă şi poliţistul se va ţine după tine. Între timp eu pot scăpa."

Mulla a început să fugă şi poliţistul după el. La un moment dat nu a mai putut fugi şi poliţistul l-a prins. Acesta, transpirat, obosit, gâfâit, i-a spus: "Te rog să-mi prezinţi actele." Poliţistul, mirat că totul era în regulă, a continuat să îl întrebe: "Nasruddin, văd că totul este în regulă, atunci de ce ai fugit de mine?"

"Doctorul mi-a spus că după fiecare masă trebuie să alerg un kilometru" - a răspuns Mulla.

Poliţistul l-a întrebat: "Bun, dar m-ai văzut că alerg după tine, că te urmăream şi strigam la tine, de ce nu te-ai oprit?"

"Deoarece am crezut că şi tu ai primit indicaţia de a alerga după masă." Este logic; exact acelaşi lucru se întâmplă în lume. Orice vezi în jurul tău este reflexia ta, nu a realului. Te priveşti pe tine oglindit în lume. În momentul în care te transformi, reflexia se schimbă şi ea. În clipa în care devii complet tăcut, întreaga lume devine tăcută. Lumea nu este o încătuşare; sclavia este doar o reflecţie. Iar lumea nu este eliberare; eliberarea este tot o reflecţie.

Un Buddha găseşte lumea ca fiind însăşi nirvana. Un Krishna vede lumea ca fiind paradisul; acolo nu există nici o suferinţă. Tantra spune că tot ceea ce vezi este o reflexie şi va fi aşa până când nu dispare tot ceea ce vezi, rămânând, acolo doar oglinda în care nu se mai reflectă nimic. Acesta este adevărul.

Dacă vezi ceva, aceasta este o reflecţie. Adevărul este unul; ceea ce sunt multe nu pot fi decât reflexii. Odată ce ai înţeles bine acest lucru - nu teoretic, ci existenţial, prin proprie experienţă - eşti eliberat şi de sclavie şi de libertate.

Naropa, când a devenit iluminat, a fost întrebat: "Acum ai atins eliberarea?"

El a răspuns: "Da şi nu - amândouă. Da, pentru că nu mai sunt în sclavie. Nu, pentru că această eliberare era tot o reflexie a sclaviei. Eu am dorit-o tocmai datorită încătuşării"

Priveşte în modul următor: eşti bolnav şi îţi doreşti sănătatea. Această dorinţă este o parte a bolii. Când eşti cu adevărat sănătos nu vei dori sănătatea. Cum ai putea? Când eşti pe deplin sănătos, unde mai există dorinţa pentru sănătate? Ce nevoie mai este de ea? Cum simţi că eşti sănătos? Dacă nu te-ai îmbolnăvit niciodată, crezi că vei putea cunoaşte ce este sănătatea? Ea există, dar nu poate fi simţită. Singurul mod prin care o poţi cunoaşte este prin contrast, prin opusul ei. Lucrurile sunt simţite doar prin opusurile lor.

Dacă eşti bolnav, vei putea cunoaşte sănătatea - dacă te simţi sănătos, ţine minte, încă eşti bolnav.

Naropa spune: “Da şi nu - ambele. Da, pentru că acum nu mai există nici un fel de încătuşare. Însă odată cu sclavia a dispărut şi libertatea. Nu, pentru că acum nu mai există nici un fei de libertate. Aceasta era o parte din sclavie. Însă acum eu mă aflu dincolo de amândouă - nici în libertate şi nici în sclavie.”

Nu transforma religia într-o dorinţă, într-o căutare. Nu face din moksha, din nirvana, din eliberare un obiect de dorit. Aceasta apare când nu mai există nici o dorinţă.

46. CALEA TANTRICĂ DE ELIBERARE DE DORINŢE

30.III.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Este motivul eliberării o dorinţă sau o necesitate, o sete umană înnăscută?

2. Cum poate fi cineva transformat dacă se află total implicat în acţiuni precum furia sau violenţa?

3. Ne poţi spune câte ceva despre calitatea somnului unui iluminat?

1. Ieri ai spus că şi dorinţa de eliberare este tot o barieră şi o tensiune, dar nu ar fi corect ca aceasta să fie considerată ca o necesitate, ca o aspiraţie, o sete înnăscută a fiinţei umane?

Trebuie să înţelegi ce înseamnă dorinţa. Religiile sunt cele care te-au indus în eroare în această privinţă. Ele denumesc dorinţă orice tendinţă de a dobândi un obiect lumesc. Însă când vei aspira către ceva din lumea cealaltă, ele o denumesc altfel. Este absurd! Dorinţa este dorinţă! Nu contează obiectul dorit. Obiectul poate fi oricum - material, spiritual - dar dorinţa este aceeaşi.

Fiecare dorinţă este o încătuşare. Dacă îl doreşti pe Dumnezeu, aceasta este o încătuşare; chiar şi dorinţa pentru eliberare este o încătuşare. Eliberarea nu poate apărea până când acţiunea de a dori nu dispare complet. Deci, ţine minte: nu poţi dori eliberarea - este imposibil; este contradictoriu. Devino lipsit de dorinţe şi vei fi liber. Însă acesta nu este un rezultat al dorinţei tale. Mai degrabă este o consecinţă a non-dorinţei.

Încearcă să înţelegi ce este dorinţa. Dorinţa arată că tu nu eşti liniştit; nu te simţi bine. Nu eşti împăcat cu tine însuţi şi ceva din viitor te va satisface - îţi va aduce liniştea. Satisfacţia se află întotdeauna în viitor, niciodată aici şi acum. Acest interes al minţii pentru viitor este dorinţa. Prin el nu te afli în momentul prezent - iar tot ce există se află *aici şi acum*. Tu te afli undeva în viitor, iar acesta nu există. Nu a existat şi nu va exista vreodată. Tot ceea ce este, este întotdeauna prezentul - chiar această clipă.

Această proiecţie a satisfacerii în viitor este dorinţa. Însă de orice natură ar fi acea satisfacţie viitoare, ea nu are nici o importanţă. Poate fi orice - regatul lui Dumnezeu, raiul, nirvana - dar dacă se află în viitor, este dorinţă. Şi ţine minte: nu poţi dori nimic în prezent - este imposibil. *În prezent poţi doar fiinţa, nu poţi dori*. Cum ai putea?

Dorinţa este cea care te conduce în viitor, în fantezie, în visare. De aceea Buddha a insistat atât de mult asupra non-dorinţei, deoarece doar trecând dincolo de dorinţă poţi să rămâi în realitate. Prin dorinţe nu faci altceva decât să te mişti în vise. Viitorul este un vis, iar când proiectezi ceva în el vei fi frustrat. Acum distrugi realitatea pentru un vis viitor. Acest obicei al minţii va rămâne în tine. Este întărit în fiecare zi. Când viitorul tău apare sub forma prezentului, mintea te va conduce spre un alt viitor. Chiar dacă ai putea să ajungi la Dumnezeu, tot nu ai fi satisfăcut. În modul în care exişti, este imposibil.

Mintea ta se va îndrepta întotdeauna spre viitor. Această mişcare a minţii în viitor este dorinţa. Dorinţa nu este interesată de obiect: dacă vrei sex sau meditaţie - nu contează. Dorinţa este problema - faptul că doreşti. Înseamnă că nu te afli aici. Înseamnă că nu te afli în momentul real, iar clipa prezentă este singura uşă care se deschide spre existenţă. Trecutul şi viitorul nu sunt uşi, ci ziduri.

Eu nu pot numi o dorinţă ca fiind spirituală. Dorinţa ca atare este lumească. Dorinţa este lumea. Nu există dorinţă spirituală. Acesta este doar un truc al minţii - o amăgire. Tu nu vrei să părăseşti dorinţa şi astfel schimbi doar obiectele acesteia. Mai întâi ai dorit prestigiu, bunăstare, bogăţii, faimă. Acum spui că nu doreşti astfel de lucruri lumeşti. Le condamni şi odată cu ele, pe toţi cei care şi le doresc. Tu visezi la împărăţia lui Dumnezeu, la nirvana, *sat-chit-ananda* la Brahman. Te simţi bine. Crezi că eşti transformat, dar nu ai făcut nimic. Rămâi acelaşi.

Doar te păcăleşti singur. Iar acum eşti foarte tulburat, deoarece crezi că nu dorinţele au dispărut. Însă rămâi acelaşi. Mintea, funcţionarea minţii este neschimbată. Încă nu trăieşti în prezent. Obiectele dorinţelor s-au schimbat, dar goana, visarea rămâne şi visarea este dorinţa - nu obiectul.

Încearcă să mă înţelegi. Eu spun că fiecare dorinţă este lumească, deoarece dorinţa este lumea. Aşa că nu este o chestiune de a schimba obiectele dorinţelor. Este o chestiune de mutaţie, de o revoluţie de la dorinţă la non-dorinţă; nu de la dorinţe vechi spre dorinţe noi sau de la cele lumeşti la cele supralumeşti, sau de la cele materiale la cele spirituale - nu! De la dorinţă la non-dorinţă, aceasta este revoluţia!

Cum să reuşeşti? Te poţi mişca doar dacă ai o dorinţă. Dacă ai vreun motiv, vreun profit, atunci vei putea să te îndrepţi undeva. Însă astfel nu realizezi nimic. Prin non-dorinţă vei atinge beatitudinea eternă. Chiar aşa este, însă imediat cum auzi aşa ceva, vei face din aceasta un obiect de dorit şi atunci pierzi totul.

Beatitudinea nu este un rezultat, ci o consecinţă a unei profunde înţelegeri. Deci, încearcă să înţelegi: odată cu dorinţa apare şi suferinţa. Dar să nu crezi că deja cunoşti acest lucru. Nu cunoşti nimic; altminteri cum ai mai putea să te îndrepţi spre dorinţă?

Încă nu ai devenit conştient de faptul că dorinţa este o suferinţă, un iad. Fii conştient! Când doreşti ceva, fii conştient. Atunci mişcă-te cu dorinţa fiind pe deplin conştient.

Fiecare dorinţă te conduce spre suferinţă, chiar dacă este sau nu îndeplinită. Dacă este satisfăcută, atunci vei ajunge mai repede; dacă nu este, atunci va mai dura ceva timp - dar fiecare dorinţă te îndreaptă spre suferinţă. Fii atent la întregul proces şi curgi odată cu el. Nu este nici o grabă, deoarece nimic nu se poate face în grabă, iar dezvoltarea spirituală, cel puţin, este imposibilă în grabă. Mişcă-te încet şi cu răbdare. Urmăreşte fiecare dorinţă şi observă cum aceasta devine o uşă spre iad. Dacă eşti atent, mai devreme sau mai târziu, vei realiza faptul că dorinţa este iadul. În clipa în care ajungi să realizezi acest lucru, dorinţele vor dispărea. Te vei afla într-o stare magnifică - nu spun într-o stare fără-de-dorinţe, ci doar în "nedorire".

Ţine minte însă că nu o poţi practica; doar dorinţele pot fi practicate. Cum ai putea practica nedorirea? Nu poţi, doar dorirea poate fi practicată. Însă fii atent şi vei observa că aceasta te va conduce la suferinţă. Iar când vei realiza cu adevărat acest lucru, dorinţele vor dispărea. Crezi că vei mai putea să te conduci singur spre suferinţă? Acum, crezi că te îndrepţi spre fericire, dar nu este aşa. Acest lucru s-a întâmplat timp de vieţi întregi. Întotdeauna ai avut impresia că ai descoperit uşa care ducea spre rai, dar după ce intrai observai că te aflai în iad. Oricine trece prin aşa ceva, fără excepţie.

Intră pe deplin atent în fiecare dorinţă şi permite-i să te conducă spre suferinţă. Apoi, brusc, într-o zi îţi va apărea maturitatea, desăvârşirea: vei realiza faptul că fiecare dorinţă este o suferinţă.

În acel moment dorinţele dispar. Nu este nici o nevoie să faci ceva; dorinţa va dispărea pur şi simplu, iar tu vei rămâne într-o stare de nedorire. Acolo este nirvana, beatitudinea absolută. O poţi denumi cum vrei, dar ţine minte că ea nu este un rezultat al dorinţei. Este o consecinţă a nedorinţei, iar aceasta nu poate fi practicată.

Cei care "practică" non-dorinţa nu fac altceva decât să se păcălească singuri. Mulţi o fac: călugări, sannyasini, *bhikkhus*. Nu o poţi practica. Ei tânjesc după beatitudinea care îi aşteaptă în viitor, undeva dincolo de moarte. Nu fac altceva decât să dorească şi numesc aceasta "dorinţă spirituală".

Te poţi păcăli foarte uşor. Cuvintele amăgesc. Tu raţionezi. Denumeşti otrava ca fiind "ambrozie" şi atunci chiar crezi că este aşa. Cuvintele hipnotizează - acesta este un punct esenţial. Însă această senzaţie, această realizare cum că dorinţa este suferinţă, **trebuie să fie a ta.**

Mary Stevens a scris despre vizita ei la un prieten care avea o fată oarbă. Mary Stevens însă a rămas uimită, deoarece fetiţa putea spune: "Acest om îmi place, celălalt nu. Culoare rochiei este frumoasă sau nu."

Mary Stevens a întrebat-o: "Cum poţi simţi că cineva este frumos sau urât?"

Fetiţa a răspuns: "Surorile mele mi-au spus." Iată cunoaşterea tuturor.

Într-adevăr, Buddha a spus că dorinţa este suferinţă, dar tu doar repeţi vorbele sale. Aceasta este doar cunoaştere împrumutată. Tu încă doreşti şi nu ai realizat faptul că este aşa. Doar ai citit ceea ce a spus Buddha, însă acest lucru nu va avea nici un efect. Doar îţi vei irosi viaţa şi posibilitatea pe care o ai acum. Experienţa proprie este singura care te poate ajuta; nimic altceva nu te transformă. Cunoaşterea nu poate fi împrumutată. Dacă este, atunci este falsă. Apare ca fiind cunoaştere, dar nu este. Dar care este motivul pentru care noi îi urmăm pe Iisus sau Buddha? De ce? Datorită lăcomiei. Îi privim ochii lui Buddha, iar aceştia sunt atât de liniştiţi încât apare imediat dorinţa să fim ca el. Buddha este atât de beatific - se află în extaz în fiecare clipă. Atunci ne apare dorinţa să fim ca el.

Apoi începem să ne întrebăm cum a ajuns Buddha la acea stare. Acest "cum" creează multe probleme. Buddha va răspunde că s-a realizat prin "non-dorinţă" Are dreptate, aşa s-a întâmplat - în nedorinţă. Imediat începem să o practicăm, să părăsim dorinţele lumeşti. Nu încercăm decât să imităm.

Buddha nu a încercat să imite; el nu a vrut să fie un buddha. Doar a vrut să îşi înţeleagă propria suferinţă - şi cu cât a apărut mai multă înţelegere, cu atât mai repede a dispărut suferinţa. Apoi, într-o zi a înţeles că dorinţa este otrava. Doreşte şi vei fi o victimă care nu mai are nici o posibilitate să fie fericită. Poţi doar spera - speranţe şi frustrări. Cu cât speranţele vor fi mai mari, cu atât mai pătrunzătoare va fi frustrarea - te vei învârti în cerc. Iar când eşti frustrat, începi să speri mai mult, deoarece aceasta este singura consolare. Continui să te îndrepţi spre viitor, pentru că în prezent eşti veşnic frustrat. Frustrarea apare datorită trecutului tău.

În trecut, acest prezent era viitorul la care ai sperat. Acum acesta este doar o frustrare. Imediat începi să speri din nou pentru ceva viitor. Apoi, vei deveni iarăşi frustrat. Din nou vei spera şi tot aşa. Acesta este un cerc vicios. Iată roata *samsara*-ei.

Nici un buddha nu îţi poate oferi ochii săi. Şi este mai bine că nu poate să ţi-i dea, pentru că atunci ai fi rămas veşnic fals. Nu vei deveni niciodată autentic. Suferinţa este bună, deoarece prin ea vei fi mai real şi mai autentic. Primul lucru: mişcă-te împreună cu dorinţele pe care le ai pentru a le putea înţelege. Experimentează orice suferinţă ascunsă în ele. Permite-le să ţi se dezvăluie. Aceasta este adevărata austeritate - *tapascharya*.

Naropa a spus că dacă poţi fi atent, orice dorinţă te poate conduce spre nirvana. Aşa este, deoarece atunci vei vedea cum te conduce dorinţa spre suferinţă. Iar când ai încercat fiecare ungher al acţiunii de a dori, brusc te vei opri. În acea oprire apare ceea ce cauţi. Aceea a fost întotdeauna acolo. Ea te aşteaptă să o întâlneşti în prezent, însă tu nu te afli niciodată aici şi acum; doar visezi. Realitatea este cea care te susţine; datorită realului eşti viu şi exişti. Cu toate acestea, tu nu faci altceva decât continui să te îndrepţi spre ireal. Acesta este foarte hipnotizant.

Am auzit o glumă. Doi prieteni s-au întâlnit după mulţi ani şi unul dintre ei i-a spus celuilalt: "Nu te-am mai văzut de 25 de ani. Ce mai face fiul tău, Harry?"

Prietenul i-a răspuns: "El este unul dintre cei mai mari poeţi. Este cunoscut în întreaga ţară. Mulţi cred că va ajunse un laureat al premiului Nobel."

"Minunat! Dar al doilea fiu, Benny, ce mai face?"

"Şi de el sunt foarte mulţumit. Este un mare conducător politic. Mii de oameni îl urmează. Sunt convins că în cele din urmă va deveni prim-ministru."

"Oh! Ce norocos eşti! Dar Izzie, cel de-al treilea, ce face?"

Tatăl a devenit trist şi a spus: "Izzie? Este tot Izzie. Este croitor. Dar îţi spun, dacă nu ar fi fost el, am fi murit toţi de foame."

Şi tatăl său era trist pentru că Izzie era doar un croitor. Poetul sau politicianul sunt doar nişte vise. Izzie este realitatea-croitorul. "Dacă nu ar fi fost Izzie, am fi murit cu toţii de foame."

Tu nu ai fi existat dacă nu ar fi fost acest moment. *Acesta* este real. Însă tu nu eşti niciodată bucuros. Eşti fericit doar cu visele tale despre viitor, despre premii Nobel, despre prim-miniştri. Chiar acum "Izzie este doar un croitor". Realitatea ta este acolo unde eşti înrădăcinat; visele pe care le ai nu au o bază reală. Ele sunt false. Revino la termenii realităţii din momentul prezent. Întâlneşte realitatea oricum ar fi ea şi nu îi permite minţii să se îndrepte spre viitor. Viitorul este dorinţa. Dacă poţi fi aici şi acum, eşti un buddha. Dacă nu poţi fi aici şi acum, atunci totul este doar un vis.

Şi va trebui să te reîntorci, deoarece visele nu te vor conduce nicăieri. Nu te vor îndrepta decât spre speranţă şi frustrare, însă prin acestea nu se întâmplă nimic real. Ţine minte: tu nu poţi imita. Va trebui să treci prin suferinţă. Aceasta este calea. Ea te purifică, te face atent şi conştient. Cu cât eşti mai conştient, cu atât vei fi mai lipsit de dorinţe. Când eşti perfect conştient dorinţele s-au evaporat. Iar meditaţia nu înseamnă altceva decât o conştientizare perfectă.

2. Te rog, explică cum poate cineva să fie transformat spiritual, fiind pe deplin implicat în acţiuni precum furia, ura sau violenţa.

Da, poţi fi total transformat prin furie, ură sau violenţă dacă devii conştient. Şi nici nu există altă cale - deoarece tu exişti în violenţă, în furie, în lăcomie sau pasiune. Calea începe doar din locul în care te afli. Eu nu spun să creezi non-lăcomia în locul lăcomiei; îţi spun să fii lacom, dar având o minte alertă şi atentă - fii furios, însă fii total pentru ca să suferi total, astfel ca să simţi întreaga otravă a furiei. Este necesar să treci prin foc. Nimeni altcineva nu o poate face pentru tine; nu poţi împuternici pe cineva să treacă prin foc pentru tine. Însă toţi au impresia că este posibil să o facă alţii în locul lor.

Creştinii continuă să creadă faptul că Iisus le aduce salvarea. Încă nu s-a întâmplat aşa ceva. Lumea rămâne neschimbată. Au trecut deja două mii de ani de când a fost crucificat şi noi încă mai aşteptăm ca altcineva să sufere pentru noi. Nu! Fiecare trebuie să îşi care propria cruce, Iisus a fost crucificat; el s-a realizat. Tu încă nu ţi-ai atins scopul. Va trebui să treci prin crucificare. Şi iată care este crucificarea ta: faptul că acolo există furia, pasiunea, violenţa, lăcomia, gelozia.

Ce faci cu ele? Societatea te învaţă să creezi un antipol. Eşti lacom, atunci reprimă lăcomia şi crează-ţi o minte nelacomă. Apare furia, reprim-o! Nu fi furios, ci împinge-o în interior şi continuă să zâmbeşti. Ce se întâmplă? Furia se va acumula în interior, va deveni un rezervor plin cu energie care este gata să explodeze. Iar tu, râzi. Acest zâmbet este fals, deoarece cum ai putea zâmbi când în interior eşti plin de furie? O poţi face, dar va fi un lucru fals.

Fiecare om este divizat în două - un zâmbet fals şi o furie reală. Zâmbetul fals devine personalitatea ta, iar furia reală devine sufletul tău. Eşti divizat şi te vei afla într-o luptă continuă. Iar prin acel zâmbet fals nu poţi fi fericit. Nu păcăleşti pe nimeni cu el. Fericirea nu poate exista atât timp cât furia se zbate să iasă la suprafaţă. Aceasta este situaţia - un zâmbet fals şi o furie reală. Tot ce este bun este fals şi tot ce este rău este real. Realul este ascuns, iar falsul exprimat. Iată schizofrenia de care suferă orice om - nu numai divizat, dar care se află într-un conflict continuu cu el însuşi, întreaga viaţă şi energie este irosită în această luptă. A lupta este o stupiditate, dar asta se întâmplă.

Tot ceea ce vreau să spun este să nu îţi creezi în jurul tău nimic care să fie fals. Falsul nu te va conduce niciodată spre real, ci doar spre mai multă falsitate. Permite-i realului să se exprime total. Dar nu trebuie să înţelegi că te îndemn să îţi urmezi furia orbeşte. Nu! Meditează asupra ei. Închide-te în cameră şi varsă-ţi furia asupra unei perne, de exemplu. Nu este nici o nevoie să iei la bătaie pe cineva, deoarece acest lucru nu te va ajuta la nimic. Nu vei face decât să dai naştere la un lanţ întreg de probleme.

Scrie pe pernă numele prietenului sau duşmanului tău - ţine minte, că suntem mai furioşi pe prieteni decât pe duşmani. Pune o poză a soţiei sau soţului şi eliberează-ţi violenţa. Bate sau fă ce doreşti cu perna. Dar, să nu simţi că faci un lucru stupid. Acelaşi lucru erai să îl faci asupra unei persoane - ceea ce era cu adevărat prostesc. Să nu crezi că este o stupiditate. Aşa eşti: stupid şi nu te poţi transforma prin reprimare. Priveşte-ţi prostia, observă-te cum eşti cu adevărat. Permite-ţi să te exprimi total; scoate totul afară. Iar dacă poţi fi real, vei realiza pentru prima oară ce fel de violenţă sau furie este ascunsă în tine. Eşti un vulcan care poate erupe în orice clipă.

Vulcanul poate erupe oricând. Chiar o face în fiecare zi. Sunt oameni care omoară într-o clipită, iar cu un moment înainte erau la fel de normali ca şi tine.

Nimeni nu bănuia că acea persoană drăguţă a ajuns un criminal. Nimeni nu crede acest lucru despre tine, dar tu ai o multitudine de gânduri criminale. De multe ori ai plănuit şi te-ai gândit la aceasta. Este imposibil să nu-ţi fi trecut prin cap astfel de gânduri. De multe ori te-ai gândit chiar să te sinucizi. Psihologii afirmă că cei cărora nu le-a trecut un asemenea gând prin minte, sunt idioţi. Ei afirmă că un om normal se gândeşte la sinucidere de cel puţin zece ori pe parcursul vieţii - de cel puţin zece ori! - şi de zece mii de ori să ucidă pe altcineva. Posibilitatea există.

Observă ce se întâmplă dacă faci din furie un act meditativ. O vei simţi cum apare în întregul corp. Dacă îi permiţi, atunci fiecare celulă va fi umplută de furie. Fiecare por, fiecare fibră a trupului va deveni violentă. Permite-i corpului să înnebunească, nu te retrage. Curgi odată cu energia şi după ce uraganul va dispărea, vei simţi pentru prima dată un centru. Acolo se va produce un calm şi o linişte deplină. Când furia va fi dispărut, nu vei simţi nici o remuşcare şi nici o părere de rău, deoarece acum nu ai mai îndreptat-o asupra nimănui. Nu va exista nici un fel de vinovăţie. Vei fi uşurat. Când această furie interioară este aruncată afară, îţi apare tăcerea, iar aceasta va fi reală - nu forţată.

Poţi sta în *padmasana* - postura lotusului - te poţi forţa, dar maimuţica din interior nu vasta deloc liniştită. Acum doar corpul va fi static. Mintea va înnebuni mai mult decât era înainte. Devino conştient de acea nelinişte care apare când încerci să practici meditaţia. De ce se întâmplă aşa? Când nu meditezi nu eşti la fel de agitat. De ce începe mintea să hoinărească atunci când te apuci de meditaţie? De ce eşti copleşit de gânduri? Atunci în nemişcarea trupului poţi simţi maimuţăreala minţii. Ai un contrast.

Însă tăcerea forţată nu este de folos. Nu vei reuşi să meditezi, iar dacă se întâmplă, vei adormi. Tacerea impusă se transformă în somn. Este bun, dar doar pentru faptul că te reîmprospătează; altminteri nu are nici un folos. Tăcerea reală apare doar atunci când energia reprimată este eliberată complet. Iar tulburările există doar datorită energiilor reprimate. Eliberează energia şi te vei simţi uşurat.

Fiecare fibră a corpului va fi relaxată. În această relaxare poţi afirma că te afli cu adevărat într-o stare de non-furie. Ţine minte: realul este întotdeauna absenţa - *nu* opusul! În absenţa lăcomiei, a sexului sau a gelozie, înfloreşte realitatea ta, deoarece bolile au dispărut. Acum va înflori sănătatea ta interioară şi odată cu aceasta nu vei mai putea reprima nimic. Furia este acumulată doar datorită faptului că te pierzi pe tine.

Tu nu eşti înfuriat pe nimeni, ci doar pe tine însuţi. Însă continui să proiectezi furia asupra altora; dacă nu ai face aşa, atunci ai înnebuni. Acesta este motivul pentru care cauţi scuze. Eşti furios pentru că nu te găseşti pe tine: nu îţi găseşti destinul. Nu ţi se deschide nici o posibilitate din toate care le ai şi devii furios. Timpul trece şi tu nu eşti transformat.

Moartea se apropie şi tu rămâi veşnic nemulţumit. Datorită faptului că nu te-ai realizat, că nu ai scos la iveală potenţialitatea care o ai, deoarece nu ai devenit ceea ce poţi deveni, eşti furios şi violent. Apoi, începi să cauţi scuze.

Îţi arunci furia asupra tuturor. Nu furia este problema. Dacă crezi că violenţa este vinovată, atunci greşeşti. Este o problemă a realizării-de-sine. De ce este omul violent? De ce este destructiv? Deoarece el este împotriva sa, împotriva propriei fiinţe; deoarece există. Şi atunci, începe să simtă că este împotriva întregii lumi.

Un buddha este tăcut şi non-violent, dar nu din cauză că a practicat aceste lucruri, ci pentru că s-a realizat pe sine. Floarea a înflorit complet - nu mai este nimic de făcut. Ea este mulţumită. Acolo nu mai rămâne decât simpla gratitudine arătată existenţei. Un buddha este mulţumit. Nimic nu mai este greşit; nu se mai plânge de nimic. Când înfloreşti cu adevărat, totul este în regulă. Datorită acestui fapt, Buddha nu putea vedea nici un fel de probleme. Totul este bun! Acesta este motivul pentru care Buddha nu este un revoluţionar. A fi revoluţionar înseamnă a fi capabil să vezi mizeria, să simţi întregul iad care se află peste tot înjur. Pentru a fi revoluţionar trebuie să simţi că totul este greşit. Buddha, Mahavira au existat, dar nu au fost revoluţionari. De ce? La mulţi le apare această întrebare.

Când cineva este liniştit cu el însuşi, totul este bine. Acela nu poate fi distructiv, ci doar creativ. Revoluţia sa poate fi doar creativă. Tu nu poţi vedea nimic creativ; nu poţi fi capabil să vezi decât distrugerea.

Lenin este privit ca fiind un revoluţionar, dar nu şi un buddha. Peste tot în lume există revoluţionari. Continuă să apară. Motivul? Datorită faptului că din ce în ce mai puţine persoane îşi realizează potenţialităţile. Toţi sunt violenţi şi puşi pe distrugere - deoarece dacă nu găsesc nici un sens în vieţilor lor, atunci cum ar putea găsi vreun sens în vieţile altora? Mahavira este atent să nu omoare nici chiar o insectă - el s-a realizat. Acum el cunoaşte chiar şi potenţialitatea unui ţânţar. Un ţânţar nu este doar o insectă; este o posibilitate. Are o potenţialitate infinită: el poate deveni divin. Mahavira nu îl poate distruge, îi este imposibil. El îl poate doar ajuta. Nu este preocupat decât să-l ajute, astfel ca potenţialul ţânţarului să devină actual.

Tu eşti doar o sămânţă. Un mare destin este ascuns în tine, dar nu realizezi nimic. Potenţialul este irosit; sămânţa rămâne în continuare o sămânţă. Este şi normal să te simţi furios. Generaţiile tinere sunt şi mai furioase decât cele bătrâne deoarece acestea sunt mai conştiente de existenţa potenţialităţii. Însă nimic nu devine actual şi de aceea apare atât de multă frustrare. Dacă nu poţi fi creativ, cel puţin să fii destructiv; prin distrugere îţi simţi puterea. Furia, violenţa, sunt forţe destructive. Ele apar deoarece nu există creativitate.

Nu fi împotriva lor. Mai degrabă ajută-le să fie eliberate. Nu le suprima: ajută-le să se evapore din tine.

Atunci va deveni prezent opusul lor - de fapt, ceea ce crezi tu că este opus. Atunci vei realiza tăcerea, iubirea, compasiunea. Acestea nu trebuiesc cultivate. Ele există la fel precum un pârâu ascuns printre bolovani. Înlătură pietrele şi el va începe să curgă. Absenţa rocilor este îndeajuns pentru ca el să curgă liniştit.

Iubirea există în tine precum un pârâu, furia este o piatră. Înlătur-o. Însă, de fapt, o împingi mai înăuntru. Atunci forţezi şi curentul să intre mai adânc. Aruncă piatra. Nu este nici o nevoie să loveşti pe cineva cu ea. Vrei să loveşti, deoarece nu ştii cum să o arunci fără să faci asta. Nu este nici o nevoie să răneşti pe altcineva. Iar dacă vei reuşi, toţi vor profita. Deoarece atât timp cât exista în tine, ceilalţi o simţeau.

Când eşti furios, oricât de mult ai reprima-o, ea este simţită. Vibrezi de furie, eşti înconjurat de o subtilă tristeţe. Oricine îşi dă seama că ai fost pătruns de o boală. Devii repulsiv. Chiar atitudinea pe care o ai îţi dă o aromă nepotrivită.

Poate că nu eşti conştient de acest lucru, dar biochimiştii spun că fiecare sentiment al omului - iubire, sex, furie, violenţă - are un anumit miros. Când apare furia, trupul eliberează un anumit miros. Când iubeşti, calitatea acestuia va fi diferită. În pasiunea sexuală corpul emană un cu totul alt miros.

Animalele sunt atrase unele de altele prin miros - când femela este pregătită, organele ei sexuale eliberează un anumit miros de care masculul este imediat atras. Acest miros arată faptul că ea este pregătită. Poate că ai văzut cum se miros câinii unii pe alţii. Când eşti sexual şi tu eliberezi un anumit miros. În furie emani un cu totul altul miros. În mod conştient, nimeni nu observă aceste lucruri, dar inconştient toţi le simt.

Ţine minte: este mai bine să te eliberezi de anumite sentimente. Iar cerul este destul de mare pentru ca energia eliberată să nu se mai întoarcă la tine. El va absorbi totul şi tu vei fi uşurat. În orice act fii total şi meditativ - chiar şi în furie, în violenţă sau în sex. O poţi face. După aceea te vei simţi diferit.

Când eşti singur, închide uşa şi acţionează la fel ca atunci când te afli cu o femeie. Permite-i întregului corp să se mişte. Fă tot ce vrei - ţipă, sări, mişcă-te. Dar acţionează total. Uită de orice altceva - de inhibările care ţi le-a impus societatea şi altele. Fii, mişcă-te în actul sexual singur şi meditativ, însă implică acolo întreaga ta sexualitate.

Societatea este mereu prezentă prin celălalt. Este dificil să simţi o iubire profundă atunci când nu eşti singur. Doar într-o iubire reală şi intimitate adevărată este posibil să te manifeşti aşa cum simţi cu adevărat.

Iată ce înseamnă intimitatea: să fii cu iubita ca şi cum ai fi singur, fără frica de celălalt. Doar atunci te poţi mişca total în actul sexual; altminteri, celălalt este întotdeauna o prezenţă inhibitorie. Partenerul te priveşte: "Ce face? A înnebunit complet? Se comportă ca un animal!"

În urmă cu câteva zile, venise la mine o femeie care începuse să se plângă de soţul ei:"Nu pot tolera aşa ceva. Ori de câte ori facem dragoste, el începe să se comporte ca un animal."

Celălalt te priveşte: "Ce tot face? A înnebunit?" Iar fiecare a fost învăţat faptul că sunt lucruri care se pot face şi lucruri care nu se pot face. Iată inhibarea; nu te poţi comporta aşa cum simţi.

Însă când există iubire, atunci te poţi mişca ca şi cum ai fi singur. Iar când două corpuri devin unul, acestea vor avea un singur ritm. Atunci dizolvarea este totală, se evaporă şi trăirea erotică este maximă. Sexul este magnific, este cel mai frumos lucru posibil - dar nu întotdeauna. Când întâlnirea este perfectă, când cei doi devin un singur ritm, o armonie, când respiraţia devine una, iar *prana*, energia, curge în cerc, când cei doi au dispărut complet şi corpurile sunt un întreg, negativul şi pozitivul, masculinul şi femininul au dispărut, atunci actul sexual este cel mai minunat lucru posibil. Dar din nefericire, aceasta nu se produce întotdeauna.

Dacă nu ai o relaţie de iubire adevărată, atunci poţi avea o stare erotică intensă chiar şi singur fiind, dar într-o stare meditativă. Închide camera, meditează, pătrunde în el şi permite-i corpului să se mişte fără să îl mai controlezi. Renunţă la tot controlul!

Soţii se pot ajuta foarte mult unul pe celălalt, în special în tantra: însă trebuie să existe participare sinceră şi profundă. Uită de civilizaţie şi întoarce-te în Grădina Edenului. Nu îţi mai aminti de măr - de fructul din copacul cunoaşterii. Fiţi precum Adam şi Eva înainte de a fi expulzaţi. Întoarce-te înapoi! Fiţi precum două animale inocente şi trăiţi-vă sexualitatea în deplinătatea ei. Atunci veţi fi transformaţi.

Se vor întâmpla două lucruri. În primul rând, sexualitatea va dispărea. Actul sexual poate că va rămâne, însă sexualitatea se va evapora. Iar când aceasta nu mai există, atunci sexul este divin. Când speranţele, năzuinţele, dorinţele cerebrale nu mai există, când actul a devenit o simplă implicare - total, o mişcare a întregii tale fiinţe, nu numai a minţii - atunci devine divin. Sexualitatea este prima care va dispărea. Apoi, poate dispărea şi sexul, pentru că odată ce îi cunoşti esenţa, o poţi atinge şi fără actul în sine.

Dar tu încă nu ai cunoscut acea esenţă, acel miez, deci cum l-ai putea atinge? Licărirea apare printr-un act sexual total. Odată cunoscut acel miez poţi străbate calea până la el şi prin alte căi. Doar priveşte o floare şi te vei afla în acelaşi extaz. Doar priveşte stelele şi vei atinge apogeul.

Odată ce cunoşti calea, vei şti că aceasta se află în interiorul tău. Soţia sau soţul doar te ajută să-l cunoşti. Iar tu, la rândul tău, o ajuţi pe ea. Este înăuntrul tău! Celălalt a fost doar o provocare. Celălalt a fost doar un imbold care să te ajute să cunoşti ceva ce se afla dintotdeauna în interiorul tău.

Acelaşi lucru se întâmplă între un maestru şi un discipol. Maestrul este doar un imbold care te ajută să vezi ceea ce a fost dintotdeauna ascuns în tine. Maestrul nu îţi dă nimic. El *nu* poate da; nu este nimic de oferit.

Iar tot ce se poate da, nu are nici un fel de valoare, deoarece nu poate fi altceva decât un lucru, un obiect.

Valoare reală are doar ceea ce nu poate fi dat, ci provocat. Un maestru doar te provoacă. El te ajută să ajungi la un punct în care să poţi realiza ceea ce se află deja acolo. Iar odată ce cunoşti acel ceva, nu mai este nevoie de maestru.

Sexul poate dispărea, dar mai întâi dispare sexualitatea. Atunci sexul devine un act pur, inocent; iar după un timp va dispărea şi el. Acesta este adevăratul celibat. Acesta nu este opus sexului, ci este doar absenţa sa. Ţine bine minte această diferenţă. Tu nu mai conştientizezi abstinenţa, celibatul. Vechile religii continuă să condamne furia şi sexul. Ele sunt băgate în aceeaşi categorie. Nu sunt aşa! Ele nu aparţin aceleiaşi categorii! Furia este destructivă. Sexul este creativ. Religiile vechi le condamnă pe toate la fel: furia, lăcomia, sexul, gelozia. Nu sunt similare! Gelozia este destructivă întotdeauna! Nu este niciodată creativă; din ea nu poate apărea nimic. Furia este veşnic destructivă, dar nu şi sexul! Sexul este sursa creativităţii. Divinul l-a folosit pentru creaţie. La ora aceasta, sexualitatea este precum gelozia, furia sau lăcomia - întotdeauna destructivă. Sexul nu este aşa - nefericirea constă în faptul că noi nu cunoaştem sexul pur, ci doar sexualitatea.

O persoană care caută şi priveşte filme sau poze pornografice nu caută sexul, ci sexualitatea. Sunt persoane - şi pe multe le cunosc chiar foarte bine - care nu pot face dragoste până când nu se uită pe reviste sau la filme pornografice. Se excită doar atunci când văd acele poze. Soţia reală nu mai înseamnă nimic. O poză, un nud dintr-o fotografie este mult mai erotică. Însă acea excitare nu face parte din fiinţa lor, ci se află doar în minte.

Sexualitatea înseamnă sex transferat în mental; faptul de a gândi la sex este sexualitate. Însă trăirea lui este un lucru complet diferit. Iar dacă îl poţi trăi, atunci îl poţi şi depăşi, vei putea trece dincolo. Orice este trăit te va conduce dincolo. Deci, nu-ţi fie teamă de nimic. Trăieşte totul! Dacă crezi că este destructiv pentru alţii, atunci fii singur, nu îl face în prezenţa altora. Dacă crezi că este creativ, atunci găseşte-ţi un iubit sau o iubită. Deveniţi un cuplu, un cuplu tantric în care fiecare curge pe deplin. Dacă simţi totuşi că prezenţa celuilalt este inhibitorie, atunci îl poţi face singur.

3. Un iluminat visează vreodată? Ne poţi spune câte ceva despre calitatea şi natura somnului unui iluminat?

Nu, o persoană iluminată nu poate visa. Iar dacă eşti îndrăgostit de vise, atunci este mai bine să nu devii iluminat. Fii atent! Visul este o parte a somnului. Pentru a visa trebuie să adormi. Visele apar doar în inconştienţă. O persoană iluminată este conştientă chiar şi când doarme. Aceasta nu poate deveni inconştientă. Chiar dacă o anesteziezi - doar periferia va adormi. Ea rămâne conştientă - conştiinţa sa nu poate fi tulburată.

În Gita, Krishna spune că în timp ce toţi ceilalţi dorm, yoghinul este

treaz. Dar aceasta nu înseamnă că yoghinii nu dorm noaptea; dorm, însă somnul lor are o calitate diferită. Acolo doar trupul doarme. Este o odihnă.

Somnul tău nu este o odihnă. Poate fi chiar o epuizare, iar dimineaţa te poţi simţi chiar mai obosit decât seara. Cum poţi fi dimineaţa mai obosit decât seara? Este un paradox!

Întreaga noapte nu a fost altceva decât o tulburare interioară. Corpul nu s-a putut odihni, deoarece mintea a fost foarte activă. Iar activitatea minţii este foarte epuizantă pentru corp, deoarece ea nu poate acţiona fără el.

Ce înseamnă să devii iluminat? Un singur lucru: devii perfect conştient. Orice apare sau se petrece în minte eşti conştient. Iar în clipa în care devii conştient, anumite lucruri încetează. Ele nu dispar decât prin conştientizare. Este ca şi cum aduci o lumină într-o cameră întunecată: acolo întunericul va dispărea. Dar nu vor dispărea şi celelalte lucruri: biblioteca, fotoliile, toate celelalte vor rămâne. Prin lumină nu dispare decât întunericul.

Cel care este iluminat nu face altceva decât să îşi aprindă lumina interioară. Acea lumină este conştientizarea. Prin această conştientizare somnul dispare - nimic altceva. Dar atunci, calitatea ta va fi diferită. În tot ce vei face vei fi perfect conştient, iar lucrurile care ţin de sfera inconştientului nu mai le poţi înfăptui - devin imposibile.

Acela nu mai poate fi furios - dar nu pentru că a luat o decizie; el *nu poate* fi furios. Furia poate exista doar în inconştienţă. Deci, ne mai existând inconştienţă, furia nu mai are nici o temelie pe care să se sprijine. El nu poate urî; ura există doar când eşti inconştient. El devine iubire - dar nu pentru că decide acest lucru. Când acolo apare conştiinţa, iubirea începe să curgă - este ceva natural. Visarea devine imposibilă, deoarece ea are nevoie, în primul rând, de inconştienţă.

În fiecare dimineaţă, Ananda îi spunea lui Buddha: "Este un miracol; este foarte ciudat. Tu nu te mişti niciodată în timp ce dormi." Buddha rămânea în aceeaşi poziţie toată noaptea.

Poate că ai văzut statui care îl înfăţişează pe Buddha dormind. Acea poziţie este denumită "postura întinsă". El nu se mişca deloc întreaga noapte. Ananda îl întreba: "Spune-mi, ce faci toată noaptea? Cum poţi sta fără să te mişti?"

Buddha îi răspundea: "Înainte mă mişcăm în timp ce dormeam, dar atunci nu eram un buddha. Mă mişcăm inconştient şi m-am întrebat de ce fac asta? Dar acum am devenit conştient şi nu mai este nevoie. Dacă vreau, mă pot mişca, dar nu mai este ceva inconştient. Iar corpul este atât de relaxat…"

Conştiinţa pătrunde chiar şi în visare. Poţi practica şi poţi ajunge să stai nemişcat în timpul somnului, însă nu înseamnă că ai devenit iluminat. Nu este dificil să practici şi să îţi impui. În câteva zile vei reuşi. Dar nu aceasta este esenţa. Dacă îl vezi pe un buddha mişcându-se în timp ce doarme, nu gândi: "Aha! Uite că se mişcă în somn. Asta mă pune pe gânduri."

Depinde. El este conştient. Dacă doreşte să se mişte, o va face.

Pentru mine s-a întâmplat exact invers. Înainte de a deveni conştient, dormeam întotdeauna într-o singură poziţie. Nu-mi aduc aminte să mă fi mişcat vreodată. Dar după aceea mă mişc în fiecare noapte. Chiar şi cinci minute de stat într-o singură poziţie sunt îndeajuns pentru mine. Trebuie să mă mişc mereu. Dar sunt conştient. Deci, depinde. Din exterior nu poţi deduce nimic. Acest lucru este posibil doar din interior.

Pentru un iluminat, conştientizarea va rămâne chiar şi în timpul somnului. Atunci visele nu mai sunt posibile. Ele au nevoie de inconştienţă - acesta este un lucru; şi visele au nevoie de experienţe neterminate - acesta este al doilea lucru. Iar pentru o persoană iluminată nu mai există experienţe neterminate, suspendate, incomplete. Totul este complet. A mâncat, iar după aceea nu se mai gândeşte să mănânce din nou. Când simte foamea, va mânca, dar între timp nu se va gândi la ce va mânca.

S-a îmbăiat; acum nu se mai torturează cu ideea băii de mâine. Când va veni timpul, dacă mai este în viaţă, o va face. Dacă situaţia îi permite se va îmbăia, dar acolo nu mai există gândirea. Acţiunile există, dar nu şi gândirea asupra lor.

Tu ce faci? Doar repeţi. Astăzi repeţi în minte cum va fi ziua de mâine. La fel ca un actor care trebuie să apară într-un spectacol. De ce repeţi? Când vine timpul, vei fi acolo.

Iluminatul trăieşte în moment, în act şi trăieşte atât de complet şi total, încât acolo nu mai rămâne nimic suspendat. Când ceva rămâne incomplet, acela se va completa prin vise. Visul este o completare. El apare deoarece mintea nu poate lăsa nimic să fie incomplet. Dacă rămâne ceva incomplet, acolo va începe să apară o nelinişte interioară. Iar tot ce nu mai poate fi completat în starea de veghe se va efectua prin visare. Atunci mintea se simte relaxată.

De fapt, ce visezi? Doar acţiuni incomplete. Poate că în timpul zilei ţi-ai dorit să săruţi o femeie şi nu ai putut. Acum o vei săruta în vis şi mintea se va simţi relaxată; este eliberată o tensiune.

Visarea nu este altceva decât o completare. O persoană iluminată este completă. Orice ar face, face atât de complet, de total, încât nimic nu rămâne suspendat. Nu mai este necesară visarea. Visarea sau gândirea din timpul zilei vor fi oprite.

Aceasta nu înseamnă că el este incapabil să raţioneze. Dacă are nevoie, o poate face. Când îl întrebi ceva, îţi va răspunde. Dar tu mai întâi gândeşti şi apoi răspunzi, la un iluminat răspunsul este gândirea sa. Nu se poate spune nici aşa, deoarece acolo nu există nici o pauză. Se poate spune că gândeşte cu voce tare. Repetiţia a încetat, gândirea şi visarea au dispărut. El trăieşte viaţa. Prin gândire şi visare nu faci altceva decât să pierzi viaţa.

47. MEDITAŢIA TANTRICĂ CARE FOLOSEŞTE LUMINA

31.III.1973, Bombay

SUTRE:

70. Consideră esenţa ta ca raze de lumină urcând pe coloană din centru în centru, şi tot astfel "viaţa" va răsări în fiinţa ta.

71. Sau, între spaţiile dintre centri, simte aceasta ca o fulgerare luminoasă.

72. Percepe cosmosul ca o eternă prezenţă translucidă.

Omul este de trei feluri: normal, anormal şi supranormal. Psihologia occidentală se ocupă, în general de omul anormal, patologic. Psihologia orientală, tantra şi yoga, priveşte omul din punct de vedere supranormal - ca cel care a trecut dincolo de normal. Omul patologic este anormal, deoarece el nu este sănătos; iar cel supranormal este de asemenea a-normal, deoarece este *mai* sănătos decât orice fiinţă umană normală. Diferenţa este ca aceea dintre negativ şi pozitiv.

Psihologia occidentală s-a dezvoltat ca o parte a psihoterapiei. Freud, Jung, Adler şi alţii, tratează omul anormal, cel bolnav mental. Din această cauză întreaga atitudine occidentală faţă de om a devenit eronată. Freud a studiat cazuri patologice. Desigur, nici un om sănătos nu mergea la el. Freud a crezut că prin studierea bolnavilor mentali putea înţelege omul. Însă fiinţele patologice nu sunt cu adevărat oameni - sunt bolnave şi orice concluzie bazată pe un studiu asupra acestora va fi eronată şi periculoasă. Chiar s-a dovedit acest lucru. Dacă se alege o anumită stare a minţii, iar aceasta este bolnavă, patologică, atunci întreaga imagine a omului devine fundamentată pe boală. Iar datorită acestei atitudini întreaga societate occidentală a decăzut - deoarece chiar fundaţia ei este omul bolnav, pervertit, patologic.

Dacă studiezi doar cazuri anormale, nu poţi concepe că există fiinţe supranormale. Un buddha este imposibil de conceput pentru Freud. Un buddha nu poate fi o realitate, ci doar ceva fictiv, mitologic. Freud a venit în contact doar cu oameni anormali şi orice ar afirma el despre cei normali este bazat pe studiul celor bolnavi. Este la fel ca un medic. Nimeni care este sănătos nu se duce la el. Şi studiind multe cazuri de oameni bolnavi îşi creează o imagine a omului. Această imagine însă nu poate fi a omului real, deoarece omul nu este doar o boală. Iar când îţi bazezi întregul concept pe boală, întreaga societate va suferi.

Psihologia orientală, în special tantra şi yoga, are un alt concept privitor la om. Acesta însă este bazat pe studiul făcut asupra supranormalului - Buddha, Patanjali, Shankara, Nagarjuna, Kabir, Nanak - fiinţe care au atins culmea posibilităţii şi potenţialităţii umane. Nu inferiorul, ci superiorul a fost luat în considerare. Atunci mintea îţi va rămâne deschisă; vei putea creşte, deoarece ştii că poţi atinge culmi mai înalte. Când te limitezi la inferior, atunci creşterea este stopată. Nu mai există imboldul, provocarea. Dacă aparţii tipului normal, te vei simţi bine. Este îndeajuns. Măcar nu te afli într-un azil de nebuni. Însă îţi lipseşte provocarea.

Dacă însă, cauţi supranormalul, posibilitatea cea mai măreaţă, dacă ai văzut că cineva s-a realizat, atunci imediat devii conştient de faptul că şi în tine există posibilitatea de a o atinge. Nu vei mai fi satisfăcut cu ceea ce eşti. Sunt posibile culmi mai înalte şi acestea te aşteaptă. Acest lucru trebuie bine înţeles. Doar atunci va fi înţeleasă psihologia tantrică. Nu starea actuală în care exişti este finalul. Tu te afli chiar la mijloc. Poţi cădea sau te poţi ridica. Dezvoltarea fiinţei tale nu s-a terminat. Încă nu eşti un produs final. Ceva creşte constant în tine.

Tantra îşi bazează întreaga tehnică pe această posibilitate de creştere. Şi ţine minte: până când nu devii ceea ce poţi deveni, nu vei fi mulţumit. Tu *trebuie* să devii ceea ce poţi deveni - trebuie! Altminteri vei fi frustrat, vei simţi că viaţa nu are nici un rost. Vei trăi, dar nu vei avea nici o bucurie de pe urma ei. Poţi avea succes în multe lucruri, dar vei da greş faţă de tine. Acest lucru chiar se întâmplă. Cineva se îmbogăţeşte şi toţi cred că el a reuşit în viaţă. El însă ştie că a dat greş. Are bogăţii, dar totuşi este falit. Lumea aceasta este ciudată: toţi cred că ai reuşit - numai tu nu poţi observa acest lucru.

Mulţi vin şi îmi spun că au tot ce le trebuie, dar totuşi le lipseşte ceva. Au dat greş, dar unde au greşit? În ceea ce priveşte lucrurile exterioare au reuşit, însă unde au greşit? Potenţialitatea lor interioară a rămas neînflorită, încă nu au atins ceea ce Maslov a denumit "actualizarea-sinelui". În interior sunt complet faliţi, în cele din urmă nu are importanţă ce spun alţii. Ceea ce simţi tu este important. Dacă tu simţi că ai dat greş, atunci nu mai contează dacă ceilalţi cred că eşti un Napoleon sau un Alexandru cel Mare. Mai degrabă acest lucru te va deprima şi mai mult. Pe tine nu te poţi păcăli. Mai devreme sau mai târziu va trebui să priveşti în tine însuţi şi să vezi ce s-a întâmplat. Viaţa este irosită. Ai renunţat la o mare posibilitate şi ai adunat doar lucruri nefolositoare.

Actualizarea-de-sine se referă la culmea cea mai înaltă a dezvoltării tale, când vei putea simţi o mulţumire profundă şi să spui: "Acesta este destinul meu, pentru asta am existat" Tantra este interesată tocmai de această actualizare a sinelui - cum să te poată ajuta să creşti mai mult. Şi ţine minte: tantra se ocupă de tine, nu de idealuri. Este interesată de felul în care exişti şi ce poţi deveni.

Diferenţa este mare. Toate învăţăturile se ocupă de idealuri. Te îndeamnă să devii precum Buddha sau Iisus. Tu trebuie să fii conform acelor idealuri. Tantra însă nu are pentru tine nici un ideal. Idealul tău necunoscut se află ascuns în tine; acesta nu îţi poate fi impus din afară. Nu este nevoie să devii ca Buddha. Un singur Buddha este îndeajuns şi nici o imitaţie nu are valoare. Existenţa este veşnic unică, ea nu se repetă niciodată; repetiţia este plictiseală. Existenţa este mereu nouă, etern nouă - aşa că nici un buddha nu este imitat. Un asemenea fenomen magnific nu se repetă niciodată.

De ce? Pentru că este plictisitor. Care este folosul? Doar ceea ce este unic are sens; niciodată imitaţiile. Doar dacă eşti original este îndeplinit destinul tău. Copiază şi vei pierde.

Tantra nu îţi spune niciodată să fii una sau alta; ea nu îţi oferă nici un ideal. Nu vorbeşte niciodată despre idealuri; de aici şi numele de "tantra". Ea este preocupată de "cum" poţi deveni, nu se ocupă de "ce". Acest "ce" va fi furnizat chiar de creşterea ta. Doar foloseşte tehnica şi potenţialitatea ta interioară va deveni actuală. Această posibilitate neexprimată va deveni accesibilă şi se va deschide. Doar atunci vei realiza ceea ce este ea. Nimeni nu poate spune ce este. Până când nu devii, nimeni nu poate prezice ceea ce poţi deveni.

Deci, tantra îţi oferă doar tehnici - niciodată idealuri. Aceasta este diferenţa între ea şi toate învăţăturile morale. Chiar dacă astfel de învăţături vorbesc şi ele despre tehnici, totuşi îţi oferă idealuri. Tantra nu urmăreşte nici un ideal; tu eşti idealul, iar viitorul tău este complet necunoscut. Nici un ideal din trecut nu poate fi de ajutor, deoarece nimic nu se poate repeta, iar dacă se întâmplă, atunci acela nu are nici un sens.

Călugării zen spun să fii atent în meditaţie: dacă îl întâlneşti pe Buddha, omoară-l imediat; nu îi permite să apară. Călugării zen urmează învăţăturile lui Buddha şi totuşi te îndeamnă să faci un asemenea lucru. Însă o fac datorită faptului că idealul de Buddha, personalitatea sa este atât de hipnotizantă încât vei uita de tine şi atunci vei pierde calea. Nu Buddha este idealul, ci tu însuţi. Acesta trebuie descoperit.

Tantra îţi oferă tehnici prin care te poţi descoperi. Comoara se află în adâncul tău. Aşa că ţine minte acest al doilea lucru: este foarte dificil să crezi că tu însuţi eşti idealul - este dificil deoarece nimeni nu te acceptă. Nici chiar tu însuţi nu te accepţi. Tu te condamni în permanenţă. Întotdeauna gândeşti în termeni de imitare, iar acest lucru este foarte periculos. Dacă vei continua, vei ajunge un fals şi totul va deveni confuz şi neclar. Totul va deveni mecanic şi nu vei mai simţi realul. Realitatea ta se va distruge, vocea ta reală se va pierde întocmai ca la un aparat telefonic. Nu fi mecanic, fals, ci fii real.

Tantra crede în tine. Acesta este motivul pentru care atât de puţini oameni o acceptă - deoarece nimeni nu crede în el însuşi.

Tantra crede în tine şi îţi spune că tu eşti realul, nu imita pe nimeni. Copierea va crea în jurul tău o personalitate falsă, o pseudo-personalitate. Vei continua să exişti prin ea şi vei crede că eşti tu însuţi, dar nu este aşa. Iată al doilea lucru important: nu există un ideal fix. Nu gândi în termeni de viitor, ci doar în termeni ai prezentului.

Nu există un viitor fix şi este bine că este aşa, altminteri nu ar mai fi existat libertate. Atunci omul ar fi fost un robot. Tu nu ai nici un viitor dinainte stabilit. Ai o multitudine de posibilităţi; te poţi dezvolta în multe moduri. Iar singurul lucru care îţi va oferi satisfacţia totală va fi faptul că creşti - într-un asemenea mod încât fiecare dezvoltare va induce instantaneu o alta. Tehnicile acestea sunt ştiinţifice şi te ajută enorm. Prin ele eşti salvat de la o căutare îndelungată. Dacă nu cunoşti nici o tehnică, îţi va lua vieţi întregi să ajungi să te dezvolţi. În cele din urmă vei ajunge unde trebuie, deoarece energia vieţii se mişcă în permanenţă. Ea va continua să se înalţe până la vârful cel mai înalt - acesta este şi motivul pentru care omul renaşte mereu. Lasă-te în voia ei şi vei fi realizat - dar vei călători un timp extrem de îndelungat, iar o astfel de călătorie va fi foarte dificilă şi plictisitoare.

Cu un maestru şi prin anumite tehnici, îţi va lua puţin timp. În plus, vei economisi multă energie. Iar uneori este posibil ca în câteva secunde să creşti atât de mult cum nu ai fi reuşit în câteva vieţi. Foloseşte tehnica potrivită şi creşterea va ajunge la apogeu. Aceste tehnici au fost experimentate de mii de ani. Ele nu au fost create de un singur om, ci de foarte mulţi căutători. Aici ţi se oferă doar esenţa lor. În aceste 112 tehnici au fost convertite toate tehnicile existente în lume. Ele sunt esenţa întregii căutări spirituale. Nimic nu a fost pierdut din vedere. Însă nu toate sunt bune pentru tine, va trebui să le practici. Doar unele îţi vor fi de ajutor şi va trebui să le găseşti singur. Iar pentru acest lucru ai două posibilităţi: ori să începi să cauţi singur şi să înveţi din greşelile pe care le faci şi, în cele din urmă să te opreşti la una singură; ori te predai unui învăţător şi acesta va afla metoda care ţi se potriveşte. Iată cele două moduri. Poţi alege.

Acum tehnicile de astăzi:

70. Consideră esenţa ta ca raze de lumină urcând pe coloană din centru în centru, şi tot astfel "viaţa" va răsări în fiinţa ta.

Multe metode yoghine sunt bazate pe această tehnică. Mai întâi trebuie să o înţelegi şi apoi o poţi încerca. Vertebrele, coloana este baza minţii şi a corpului. Capul, mintea este partea finală a coloanei. Întregul corp îşi are rădăcina în aceasta. Când ea este tânără şi tu eşti tânăr. Dacă este bătrână şi tu vei fi bătrân. Dacă îţi poţi menţine coloana tânără vei îmbătrâni foarte greu. Totul depinde de coloană. Dacă este vie, atunci vei avea o minte strălucitoare. Cu cât este mai rigidă şi inertă, cu atât vei avea o minte mai greoaie. Toate tehnicile din yoga te învaţă cum să îţi menţii vie coloana vertebrală, cum să o faci mai flexibilă, mai tânără, mai plină de lumină.

Coloana vertebrală are două capete: începe din centrul sexului şi se termină în *sahasrara,* cel de-al şaptelea centru din creştetul capului. Începutul ei este ataşat de pământ, iar sexul este lucrul cel mai pământesc. Acolo eşti în contact cu natura, cu ceea ce Samkhya a denumit a fi *prakriti* - pământul, materia. În ultimul centru, în sahasrara te afli în contact cu Divinul. Acest cuvânt "sahasrara" nu poate fi tradus, însă i s-au dat multe denumiri simbolice.

Aceştia sunt cei doi poli ai existenţei tale: sexul şi sahasrara. Dacă viaţa ta va fi orientată spre sex, atunci energia va curge în jos, spre pământ. Dacă viaţa este orientată spre sahasrara, atunci energia se eliberează spre cosmos. Din sahasrara tu curgi în *Brahman*, în Existenţa Absolută. Din sex curgi spre existenţa relativă. Acestea sunt cele două posibilităţi. Iar până când energia nu va fi sublimată, suferinţa ta nu va lua sfârşit. Poţi avea străfulgerări ale fericirii, însă doar atât - chiar unele foarte iluzorii.

Când energia se ridică, vei avea din ce în ce mai multe străfulgerări reale. Iar odată ce atinge sahasrara şi este eliberată de acolo, vei avea beatitudinea absolută. Aceasta este *nirvana*. Atunci nu va mai exista nici o străfulgerare: tu devii însăşi beatitudinea. Întregul efort depus de yoga şi tantra este acela de a ajuta energia să se ridice prin coloană, să învingă atracţia gravitaţiei. Sexul urmează gravitaţia. Pământul este cel care atrage totul; energia ta sexuală este atrasă de el. Poate că ai auzit, dar astronauţii au simţit cu adevărat - în momentul în care au depăşit gravitaţia pământului nu s-au mai simţit sexuali. Când corpul îşi pierde din greutate, sexualitatea dispare, se dizolvă.

Este natural ca pământul să-ţi atragă energia, deoarece aceasta vine din pământ. Când mănânci creezi în interior o energie a vieţii - aceasta vine din pământ şi pământul o atrage înapoi. Totul se întoarce spre sursă. Iar dacă va continua să se mişte astfel, dacă energia va fi în permanenţă scursă spre pământ, atunci te vei renaşte mereu. Poţi face acest lucru la infinit, dacă nu faci un salt. Ieşi din cerc. Sări precum astronauţii. Atunci gravitaţia este distrusă. Şi chiar poate fi!

Aici ţi se oferă tehnicile prin care poţi scăpa de ea - acestea îţi spun cum să îndrepţi energia spre coloană şi să o faci să se ridice pentru a atinge centrii superiori; cum să poţi descoperi în interior noi energii şi cum devii o nouă persoană odată cu fiecare înălţare a energiei. Iar în clipa în care energia este eliberată din sahasrara, tu nu mai eşti om. Ai deveni divin, nu mai aparţii pământului. Corpurile lui Buddha sau Krishna sunt la fel ca al tău - şi ele se vor îmbolnăvi şi vor muri - însă un lucru este diferit în ei: energia lor a rupt cordonul gravitaţiei.

Un asemenea lucru nu este vizibil. Uneori, când te afli lângă un buddha, poţi simţi. Brusc, simţi cum în interior se ridică energia. Doar atunci ştii că se întâmpla ceva. Prin simpla prezenţă a unui maestru iluminat, este posibil ca energia să se înalţe.

Un buddha este mai puternic decât pământul; când te afli aproape de el, pământul nu mai poate face nimic. Energia este atrasă ca de un magnet. Cei care au simţit acest lucru când s-au aflat lângă un Iisus, un Buddha, un Krishna, l-au denumit pe acesta Dumnezeu. Iluminaţii au o sursă diferită de energie, care este mai puternică decât cea a pământului.

Cum poate fi distrus cordonul? Aceasta tehnică te poate ajuta. Mai întâi trebuie să mai înţelegi un lucru foarte important: energia sexuală se mişcă odată cu imaginaţia. Ai observat? Doar prin imaginaţie centrul sexual începe să funcţioneze. Fără imaginaţie nu poate funcţiona. De aceea, când iubeşti poate funcţiona chiar mai bine - deoarece odată cu iubirea apare şi imaginaţia. Dacă nu iubeşti este mai dificil. El nu va funcţiona aşa de bine.

Acesta este şi motivul pentru care în vremurile antice nu existau decât femei prostituate nu şi bărbaţi. Este dificil pentru un bărbat să fie activ, dacă nu iubeşte. Poţi plăti un bărbat să întreţină raporturi sexuale, dar dacă nu are o imaginaţie bogată nu poate face nimic. Femeile o pot face, deoarece ele sunt partea pasivă. Pot fi total detaşate; pot chiar să nu simtă nimic. Când faci dragoste cu o prostituată, nu faci dragoste cu un corp real - ci doar cu un cadavru.

Centrul sexual funcţionează prin imaginaţie. De aceea, chiar şi în vise bărbaţii pot avea erecţie şi ejaculare. Visele nu sunt decât imaginaţie. S-a observat că orice bărbat normal, sănătos din punct de vedere fizic, are cel puţin zece erecţii pe noapte. Erecţia se produce prin orice mişcare a minţii spre sex.

Mintea are multe facultăţi, una dintre acestea este voinţa. Însă funcţia sexuală nu o poţi influenţa prin voinţă. În privinţa sexului, voinţa este neputincioasă. Încearcă şi te vei simţi impotent. Voinţa nu funcţionează niciodată asupra funcţiei sexuale; doar imaginaţia funcţionează. Încearcă şi vei vedea cum centrul sexual începe să funcţioneze. De ce accentuez acest fapt? Dacă prin imaginaţie energia este influenţată, atunci înseamnă că o poţi mişca cum doreşti. Sângele nu îl poţi mişca prin imaginaţie - nimic altceva nu poţi mişca prin aceasta decât energia sexuală. Acesteia îi poţi schimba direcţia.

Această sutra spune: *Consideră esenţa ta ca raze de lumină* - gândeşte-te la fiinţa ta, la tine, ca la nişte raze de lumină - *urcând pe coloană din centru în centru* - în sus prin coloană - *şi tot astfel "viaţa" va răsări în fiinţa ta.* Sistemul yoga a împărţit coloana vertebrală în şapte centri. Primul este centrul vital, iar ultimul este sahasrara - între aceştia mai existând alţi cinci. Unele sisteme divid coloana în nouă, altele în trei, altele în patru. Dar acest lucru nu are importanţă, îţi poţi face propria ta divizare. Este îndeajuns să lucrezi cu cinci centri: primul este centrul sexual, al doilea se află chiar la nivelul ombilicului, al treilea la nivelul inimii, al patrulea în spatele spaţiului dintre cele doua sprâncene.

Al cincilea este sahasrara, chiar în creştetul capului. Acestea cinci sunt îndeajuns.

Considera esenţa ta... ceea ce înseamnă să te imaginezi pe tine: închide ochii şi imaginează-te ca şi cum ai fi nişte raze de lumină. La început va fi doar imaginaţie, dar în cele din urmă nu va mai fi aşa, deoarece totul este constituit din lumină. Ştiinţa, precum şi tantra, spune că totul este constituit din particule de lumină - inclusiv tu. De aceea, în Coran se afirmă că Dumnezeu este lumină. Tu eşti lumină! La început, imaginează-ţi că eşti precum razele de lumină, apoi îndreaptă-ţi mintea spre centrul sexual. Concentrează-te şi simte cum razele de lumină se ridică din centru, ca şi cum acesta a devenit o sursă de lumină, iar razele se ridică spre ombilic. Este nevoie de această divizare; altminteri îţi va fi dificil să legi centrul sexual direct de sahasrara. Aceste mici divizări vor fi de ajutor. Însă dacă poţi face legătura fără ele, atunci numai ai nevoie de acestea. Poţi renunţa la orice divizări şi energia vieţii se va ridica precum lumina spre sahasrara. Pentru început este mai bine să te foloseşti de aceste divizări, deoarece mintea poate concepe mai repede ceea ce este fragmentat.

Simte cum energia - razele luminoase - se ridică precum un râu de lumină din centrul sexual spre cel al ombilicului. Imediat vei simţi cum în tine se ridică o căldură şi buricul începe să se încălzească. Această căldură chiar poate fi simţită fizic. După ce simţi că şi centrul ombilicului a devenit o sursă de lumină - simţi cum razele vin şi se adună aici - atunci poţi începe să le îndrepţi spre inimă. Bătăile inimii vor fi diferite. Respiraţia va deveni mai profundă şi o căldură îţi va învălui inima. Mergi mai sus.

Considera esenţa ta ca raze de lumina urcând pe coloana din centru în centru, şi tot astfel "viaţa" va răsări în fiinţa ta. Iar prin căldura pe care o simţi, vei realiza că acolo îţi apare o vioiciune, o vitalitate, o lumină interioară nemaiîntâlnită. Energia sexuală are două părţi: fizică şi psihică. În corp, totul este dual: corp-minte, material-spiritual. Energia sexuală are două părţi. Cea materială este sămânţa; aceasta însă nu se poate ridica, nu este loc pentru ea. Din acest motiv, mulţi fiziologi occidentali spun că metodele tantrice şi yoghine nu au nici un sens şi le neagă total. Cum ar putea energia sexuală să se ridice prin coloană? Nu există nici un pasaj pentru ea. Au dreptate, dar totuşi greşesc. Într-adevăr, partea materială, sămânţa nu se poate ridica - dar aceasta nu este totul. Ea este doar trupul energiei sexuale şi nu energia însăşi. Energia este partea psihică şi ea este cea care se ridică. Ea este cea care foloseşte pasajul şi centrii din coloană - fenomen care trebuie simţit. Nefericirea este că mulţi nu mai pot simţi nimic.

Îmi aduc aminte de un psihoterapeut care a scris despre o pacientă de-a sa. El încerca să îi trezească simţirea. De exemplu, o lua de mână, îi spunea să închidă ochii şi să relateze ceea ce simte. Ea îi răspundea: "Îţi simt mâna." Terapeutul îi spunea: "Nu, nu simţi asta.

Aceasta este doar gândirea ta, interferenţa ta. Într-adevăr, te ţin de mâna, dar tu nu simţi asta. Spune-mi ce simţi?"

"Degetele tale" - îi răspundea femeia.

"Nu, aceasta nu este simţirea ta. Nu începe să deduci. Doar ţine ochii închişi şi conştientizează locul în care este mâna mea; atunci spune-mi ce simţi."

"Este minunat! Nu îmi dădeam seama, dar simt presiune şi căldură."

Când te atinge cineva, tu nu poţi simţi decât presiune şi căldură. Mâna este o deducţie, este intelectul şi nu simţirea. Căldură şi presiune, aceasta este senzaţia. Noi am pierdut complet capacitatea de a simţi. Va trebui să îţi dezvolţi simţirea şi doar atunci poţi practica tehnici precum aceasta. Altminteri ele nu vor avea nici un efect. Dacă nu simţi, doar vei gândi, vei raţiona că simţi şi acolo nu se va produce nimic. Mulţi îmi spun: "Ne-ai dat o tehnică despre care ai spus că ne va ajuta, dar nu se întâmplă nimic." Ei au pierdut o dimensiune - aceea a simţirii. Mai întâi, trebuie să îţi dezvolţi simţirea.

Poţi face un lucru. Urmăreşte un copil timp de o oră - va fi mai bine şi mai satisfăcător decât să urmăreşti un buddha. Dacă copilaşul merge în patru labe, fă şi tu la fel ca el. Urmează-l şi vei simţi pentru prima dată că îţi apare o nouă energie a vieţii. Vei deveni din nou copil. Priveşte-l şi urmează-l. El va merge peste tot, în fiecare colţ al camerei; va atinge totul va gusta, va mirosi orice. Urmează-l.

Mai demult ai fost şi tu copil; ai făcut aceleaşi lucruri. Copilul trăieşte în simţire. El nu raţionează, nu gândeşte. Dacă vede un măr, îl gustă. Gustă şi tu la fel ca un copil. Priveşte-l: este total absorbit. Întreaga lume a dispărut - acolo doar mărul este. De fapt, nu mai există nici mărul şi nici copilul - doar mâncatul. Urmează-l pe un copil timp de o oră şi te vei îmbogăţi, vei fi diferit. Mecanismele de apărare vor dispărea, armura va cădea şi vei începe să priveşti lumea aşa cum o priveşte orice copil - din dimensiunea simţirii, Atunci vei începe să te bucuri chiar şi de ţesătura covorului pe care păşeşti, îi vei simţi presiunea şi căldura. Dar nu gândi. Omul poate învăţa multe de la copii, iar astfel, mai devreme sau mai târziu, inocenţa ta reală va erupe. Ai fost şi tu copil şi de aceea vei şti cum să redevii ca el. Doar că ai uitat.

Centrul simţirii trebuie să înceapă să funcţioneze şi doar atunci îţi vor fi de ajutor tehnicile. Altminteri doar vei gândi că energia se ridică. Iar dacă simţirea nu există, imaginaţia este sterilă, complet nefolositoare. Doar o imaginaţie simţitoare poate da rezultate. Poţi încerca şi cu alte lucruri pentru care nu ai nevoie să depui nici un fel de efort. De exemplu, te duci la culcare: simte patul, aşternutul, perna - răcoarea acestora. Întinde-te şi joacă-te cu ele. Închide ochii şi ascultă zgomotul traficului, sau ticăitul ceasului, sau şuieratul vântului - orice. Doar ascultă.

Nu eticheta, nu spune nimic. Doar trăieşte în senzaţie. Nu folosi mintea. Dimineaţa, la primul moment, când simţi că somnul a dispărut, nu începe să gândeşti. Pentru câteva clipe fii din nou ca un copil - inocent, proaspăt. Nu începe să raţionezi. Nu te gândi că trebuie să pleci la serviciu sau că trebuie să prinzi trenul. Vei avea timp şi pentru acest non-sens. Acum doar aşteaptă. Pentru câteva momente doar ascultă zgomotul. O pasăre cântă sau vântul suflă printre frunze, ori un copil plânge, ori auzi cum vine lăptarul. Simte orice se întâmplă. Fii senzitiv, deschis. Permiteri să se întâmple ţie şi atunci sensibilitatea ta va creşte.

Când faci un duş, simte-l pe întreg corpul - fiecare strop de apă care te atinge. Simte atingerea, căldura, răcoarea! Încearcă acest lucru ori de câte ori ai şansa şi peste tot ai această şansă - peste tot! Respiră şi simte respiraţia - mişcarea ei - doar simte-o! Simte-ţi propriul corp. Până acum nu ai facut-o niciodată.

Nouă ne este foarte teamă de trupurile noastre. Nimeni nu îşi atinge propriul corp într-un mod iubitor. Ai arătat iubire propriului tău corp? Oricine se teme să se atingă, iar acest lucru se datorează faptului că încă din copilărie ne-a fost negată atingerea. A te atinge într-un mod iubitor pare o masturbare, însă dacă nu te poţi atinge într-un mod iubitor, atunci trupul va muri. Deja nu mai simte nimic. Atinge-ţi ochii cu palmele. Simte atingerea şi ochii se vor simţi imediat proaspeţi şi vii. Simte-ţi întregul corp. Simte corpul iubitei, sau al iubitului, sau al prietenului. Masajul este foarte bun. Două persoane se pot masa una pe cealaltă şi îşi pot simţi corpurile. Astfel vei deveni mai senzitiv, mai sensibil.

Creează sensibilitate şi simţire. Atunci îţi va fi foarte uşor să practici aceste tehnici şi vei simţi cum apare în tine "viaţa". Nu îţi irosi aiurea energia. Permite-i să ajungă în sahasrara. Dar ţine minte: dacă te apuci de acest experiment, nu îl lăsa neterminat, nu îl abandona la jumătate de drum. Trebuie să îl termini. Ai grijă să nu te tulbure nimeni. Dacă renunţi la jumătate, această energie poate deveni periculoasă. Ea trebuie să fie eliberată. Îndreapt-o spre cap şi simte cum capul a deveni o deschidere.

În India, centrul sahasrara este simbolizat printr-un lotus cu o mie de petale. '"Sahasrara" înseamnă o mie de petale - o deschidere cu o mie de petale. Închipuie-ţi un lotus deschis care are o mie de petale, iar din fiecare petală această energie luminoasă se îndreaptă spre cosmos. Acesta este, din nou, un act de iubire - dar acum nu mai este cu natura, ci cu finalul, cu întregul. Este tot un orgasm.

Există două tipuri de orgasm: sexual şi spiritual. Cel sexual răsare din centrul cel mai de jos, iar cel spiritual din centrul cel mai înalt. Prin cel inferior întâlneşti inferiorul, iar din cel superior întâlneşti supremul. Poţi încerca acest exerciţiu chiar şi în timpul unui act sexual: ambii iubiţi îl pot realiza. Orientează energia în sus şi atunci actul sexual devine *tantra sadhana* - meditaţie.

Este foarte important să nu laşi energia undeva în corp, în vreun centru. Ai grijă să nu fii deranjat deloc. Nu părăsi energia în vreun centru anume, deoarece este un lucru foarte periculos. Deci, fii cât mai conştient. Această metodă necesită o intimitate absolută. Trebuie dusă la capăt. Trebuie completată. Nu este o joacă. Energia trebuie să ajungă la cap şi eliberată de acolo.

Vei avea experienţe diferite. Când vei simţi că razele de lumină încep să se ridice din centrul sexual, îţi pot apărea erecţii sau alte senzaţii asemănătoare. Mulţi bărbaţi vin la mine speriaţi şi îmi spun că ori de câte ori încep să mediteze intră în erecţie. Se întreabă speriaţi: "Ce se întâmplă?" Le este teamă, deoarece cred că în meditaţie nu trebuie să apară nimic legat de sex. Însă omul nu cunoaşte funcţiile vieţii. Ceea ce se întâmplă este un semn bun: arată că energia este vie. Deci nu te speria şi nu crede că ceva este greşit. Este un semn favorabil. În meditaţie, centrul sexual devine mai sensibil, mai excitat, iar la început, excitarea va fi asemănătoare cu aceea din oricare act sexual - însă doar la început. Cu cât meditaţia se aprofundează, cu atât vei simţi mai multă energie înălţându-se. Şi cu cât se înalţă mai mult, cu atât centrul sexual va fi mai tăcut şi mai liniştit.

Când energia va fi ajuns în sahasrara, în centrul sexual nu va mai exista nici o senzaţie. Acesta va fi pe deplin tăcut. Se va fi răcit complet şi căldura se va fi ridicat în cap. Acest lucru se percepe clar. Dacă centrul sexual devine excitat, el se încălzeşte; îi poţi simţi căldura, este fizică. Dacă energia se ridică din centrul sexual, acesta va deveni din ce în ce mai rece şi căldura se va duce spre cap.

În clipa în care energia va ajunge la cap, te vei simţi ameţit. Uneori poţi simţi chiar greaţă, deoarece nu eşti obişnuit. Capul trebuie să se acomodeze. Dar nu te teme. Uneori poţi chiar leşina, dar nu este un motiv pentru care să te sperii. Se poate întâmpla. Această inconştienţă nu poate dura mai mult de o oră. În acest răstimp, energia este în mod automat eliberată sau cade înapoi. Nu poţi rămâne inconştient mai mult de o oră. Eu spun o oră, dar de fapt sunt exact 48 de minute. Nu poate dura mai mult. Mii de ani de experimente au demonstrat acest lucru, aşa că nu te teme. Dacă devii inconştient, este în regulă. După această inconştienţă te vei simţi atât de proaspăt, încât poţi spune că ai avut cel mai profund somn din viaţa ta.

Yoga denumeşte această stare ca *yoga tandra* - somn yoghin. Este foarte profund; atunci pătrunzi în centrul tău cel mai adânc. Dar nu are de ce să îţi fie teamă. Iar dacă ţi se încălzeşte capul, acesta este un semn bun. Eliberează energia. Simte-te ca şi cum capul s-ar deschide ca o floare de lotus - şi energia este eliberată în cosmos. Iar în timp ce aceasta este eliberată, vei simţi că îţi apare o răcoare magnifică pe care nu ai întâlnit-o niciodată. Însă trebuie să faci tehnica complet; nu o lăsa neterminată.

71. Sau, între spaţiile dintre centri, simte aceasta ca o fulgerare luminoasă.

Este o metodă similară, dar cu o mică diferenţă. *Sau, între spaţiile dintre centri, simte aceasta ca o fulgerare luminoasă*. Între un centru şi celălalt, când apar razele, poţi să le simţi ca un fulger. Pentru unii este mai potrivită prima tehnică, iar pentru alţii cea de-a doua. Acesta este motivul modificării ei. Sunt oameni care nu pot să îşi imagineze acest fenomen decât producându-se treptat şi alţii care pot doar să şi-l imagineze în salturi. Dacă încerci prima tehnică şi simţi că razele sar de la un centru la altul, atunci nu o mai practica. Înseamnă că a doua tehnică este mai bună pentru tine. *Simte aceasta ca o fulgerare luminoasă* - ca o scânteie de lumină ce sare de la un centru la următorul. Iar aceasta este mult mai reală, deoarece lumina nu creşte treptat, ci doar face salturi.

Priveşte, lumina produsă de electricitate. Crezi că este constantă, dar nu este. Acolo există pauze, însă sunt atât de infime încât nu le poţi detecta. Electricitatea merge în salturi. Un salt şi apoi urmează o pauză a întunericului. O altă săritură şi apoi din nou o pauză. Tu însă nu simţi niciodată acest hiatus, deoarece este foarte rapid. Altminteri în fiecare moment nu ar fi existat decât întuneric.

Modificarea tehnicii a fost realizată pentru a-i ajuta pe cei care pot să îşi imagineze aceste salturi. *Sau, între spaţiile dintre centri, simte aceasta ca o fulgerare luminoasă.* Doar încearcă. Dacă te simţi mai bine prin creşterea treptată a razelor, atunci este în regulă. Dacă nu, atunci imaginează-ţi că totul se petrece asemănător fulgerelor, care sar dintr-un loc într-altul.

Pentru femei este mai uşoară prima tehnică, iar pentru bărbaţi cea de-a doua. Mintea feminină concepe mai uşor un fenomen care se produce treptat. Mintea masculină este mai "săltăreaţă" - de la un lucru la altul. Acolo există o subtilă nelinişte. Mintea femeii urmăreşte mai uşor un proces gradat. Acesta este motivul pentru care logica femeii şi a bărbatului sunt complet diferite. O femeie nu poate înţelege cum un bărbat poate trece cu atât de multă uşurinţă de la un lucru la altul. Pentru ea, acolo trebuie să existe o creştere, o dezvoltare treptată. Dar alege. Încearcă-le şi alege-o pe cea care o simţi potrivită.

Încă două sau trei lucruri referitoare la această metodă. Prin fulgerare poţi simţi o căldură atât de puternică încât să ţi se pară insuportabilă. Dacă simţi acest lucru, atunci nu o încerca. Fulgerul îţi poate produce o căldură extraordinară şi uneori explozia poate fi atât de puternică încât te vei înspăimânta şi nu vei mai fi capabil să o practici. Atunci renunţă.

Trebuie să fii în permanenţă conştient de faptul că nu are de ce să îţi fie teamă. Dacă simţi că apare frica şi că este ceva peste puterile tale, atunci nu o practica. Mai bine practici prima tehnică, cea cu razele de lumină. Oamenii diferă şi unii pot simţi insuportabile chiar şi aceste raze care cresc şi se înalţă treptat.

Atunci închipuie-ţi razele ca fiind reci. Astfel vei simţi răcoare în loc de căldură. Şi aceasta poate avea efect. Decide singur; practică şi decide, însă ţine minte - şi trebuie să îţi aminteşti faţă de fiecare tehnică - dacă simţi că nu poţi suporta sau începi să devii neliniştit, atunci opreşte-te. Mai există şi alte metode, poate că nu aceea este potrivită pentru tine. Dacă începi să devii tulburat, vei crea mai multe tulburări decât poţi rezolva.

Din această cauză, în India, am dezvoltat un concept special, numit *sahaja*. Sahaja înseamnă spontan, uşor, natural. Aminteşte-ţi întotdeauna de acest *sahaja*. Dacă simţi în mod spontan că o tehnică este bună pentru tine, apropiată; dacă simţi că prin ea devii mai sănătos, mai viu, atunci ea îţi este potrivită. Ai încredere în ea şi practic-o. Nu crea probleme nenecesare. Iar mecanismul interior este atât de complex, încât poţi distruge totul dacă te suprasoliciţi. Este mai bine să practici tehnica cu care te simţi în armonie.

72. Percepe cosmosul ca o eternă prezenţă translucidă.

Şi aceasta are legătură cu lumina: Percepe cosmosul ca o eternă prezenţă translucidă. Dacă ai luat vreodată droguri - LSD sau ceva asemănător - atunci ai avut experienţa prin care întreaga lume care te înconjoară devine un fenomen viu, translucid, plin de culori. Aceasta însă nu se datorează LSD-ului. Lumea chiar este aşa, dar ochii tăi au devenit insensibili, mărginiţi. Nu drogul este cel care creează acel fenomen. Lumea este deja colorată, este un curcubeu de culori - un mister colorat şi translucid. Problema este că ochii îţi sunt mărginiţi şi de aceea nu poţi vedea acele culori minunate.

LSD-ul doar îţi limpezeşte ochii. El nu colorează lumea, ci doar ajută în mod chimic la curăţarea ochilor. Este un fenomen extraordinar. Chiar şi un scaun banal devine magnific. Un pantof prăfuit va avea o nouă tinereţe. Infernalul zgomot făcut de trafic devine muzică. Copacii pe care i-ai văzut mereu, dar pe care nu i-ai privit niciodată, sunt renăscuţi. Fiecare frunză va deveni un miracol.

De fapt, aşa este realitatea. Nu LSD-ul creează această realitate. El doar îţi distruge mărginirea, insensibilitatea. Însă LSD-ul nu poate să-ţi ofere decât o licărire, iar dacă devii dependent, mai devreme sau mai târziu, nici el nu îţi mai poate înlătura insensibilitatea. Vei începe să ai nevoie de doze mai mari şi vei deveni imun chiar şi la acestea. Iar în momentul în care renunţi la el, lumea va părea mai urâtă ca înainte. Şi vei deveni mai insensibil.

În urmă cu câteva zile a venit la mine o fată care mi-a spus că nu poate avea orgasm. A încercat cu mai mulţi bărbaţi, dar nu a reuşit să ajungă la apogeu. A devenit frustrată. Aşa că am rugat-o să îmi povestească viaţa ei sexuală. Astfel am descoperit că, mai demult, folosise un vibrator. În Occident sunt foarte folosite. Odată ce îl înlocuieşti cu un organ sexual masculin, acesta nu te poate satisface în aceeaşi măsură. În definitiv, este un aparat care nu oboseşte niciodată - doar îi schimbi bateriile. Vaginul şi clitorisul devin insensibile şi orgasmul devine imposibil.

Atunci vei avea nevoie de un vibrator mai puternic. Astfel nu faci altceva decât să îţi pietrifici complet întregul mecanism sexual. Acelaşi lucru se întâmplă cu fiecare simţ al nostru. Foloseşte un mecanism exterior şi vei deveni insensibil.

LSD-ul te va face, în cele din urmă, complet insensibil. Prin el nu poţi creşte. Când *tu* însuţi creşti, acesta este un proces diferit. Atunci devii mai senzitiv şi lumea va fi mai diferită. Vei începe să simţi lucruri pe care nu le-ai mai întâlnit niciodată.

Această tehnică se bazează tocmai pe senzitivitatea noastră interioară. Mai întâi dezvoltă-ţi sensibilitatea. Închide uşile, fă întuneric în cameră şi aprinde o mică lumânare. Apropie-te de ea cu o atitudine foarte iubitoare - mai degrabă cu o atitudine de rugăciune. Doar roagă-te la lumânare: "Dezvălu-mi-te mie." Fă o baie şi apoi îndreaptă-te spre lumânare. Priveşte-o şi uită de orice altceva. Doar priveşte mica lumânare - flacăra şi lumânarea. Continuă să o priveşti. După cinci minute vei simţi că multe lucruri devin diferite. Dar nu lumânarea devine diferită, ci ochii tăi se deschid.

Continuă doar să priveşti flacăra şi lumânarea având o inimă deschisă, simţitoare, iubitoare - lasă afară lumea. Atunci vei descoperi în jurul flăcării culori şi nuanţe care înainte nu existau. Nu erai conştient de ele. Vei vedea un întreg curcubeu. Oriunde este lumină, curcubeul există, deoarece lumina înseamnă culoare. Ai nevoie doar de o subtilă senzitivitate. Doar simte-o şi continuă să o priveşti. Chiar dacă încep să apară lacrimile, nu schimba privirea. Aceste lacrimi vor ajuta ochii să devină mai proaspeţi.

Uneori poţi simţi că flacăra sau lumânarea a devenit misterioasă. Nu mai este acea lumânare banală pe care ai adus-o cu tine; a luat o nouă strălucire, o subtilă măreţie şi divinitate. Continuă să priveşti. Poţi practica şi cu alte lucruri.

Un prieten mi-a spus că el, împreună cu alte cinci-şase persoane, doresc să experimenteze tehnica senzitivităţii asupra unor roci. Le-am dat unele sfaturi şi după un timp au venit să îmi relateze ce au realizat. S-au dus pe malul unui râu şi au încercat să atingă pietrele, să le miroasă. Simţeau rocile în orice fel posibil.

Timp de o oră, fiecare a lucrat asupra unei pietre. În cele din urmă s-a întâmplat un miracol. Fiecare dintre ei spunea: "Aş dori să păstrez această piatră. Pur şi simplu m-am îndrăgostit de ea!" O piatră banală! Însă dacă ai o relaţie de bunăvoinţă şi simpatie cu ea, chiar te vei îndrăgosti. Iar dacă nu ai această sensibilitate, atunci chiar şi cu o persoană frumoasă te vei comporta ca şi cum ar fi o piatră oarecare.

Senzitivitatea trebuie să crească. Fiecare simţ al tău trebuie să devină mai viu. Atunci vei putea practica tehnica: *Percepe cosmosul ca o eternă prezenţă translucidă*. Lumina se află peste tot - în multe forme. Priveşte-o! Ea este pretutindeni, deoarece totul este bazat pe lumină.

Uită-te la o frunză sau o floare, sau o piatră şi mai devreme sau mai târziu vei simţi că din acestea ies raze de lumină. Doar ai răbdare. Nu te grăbi, deoarece nimic nu este dezvăluit în grabă. Când te grăbeşti devii insensibil. Aşteaptă tăcut în faţa a orice şi acolo vei descoperi un fenomen nou, care a existat dintotdeauna, dar de care nu ai fost niciodată conştient - pur şi simplu nu ai fost atent.

Percepe cosmosul ca o eternă prezentă translucidă şi mintea va deveni complet tăcută când vei simţi prezenţa existenţei veşnice. Tu vei fi doar o parte a ei, doar o notă dintr-o mare simfonie. Fără nici o povară, fără nici o tensiune... picătura a căzut în ocean. Dar la început va fi nevoie de o puternică imaginaţie creatoare.

Urmăreşte să îţi dezvolţi sensibilitatea. De exemplu, ţine pe cineva de mână. Închide ochii şi simte viaţa din celălalt. Simte-o şi permite-i să se îndrepte spre tine. Simte-ţi propria viaţă şi permite-i să se îndrepte spre celălalt. Apropie-te de un copac şi atinge-i scoarţa. Închide ochii şi simte viaţa care izvorăşte din el şi vei deveni imediat transformat.

Am auzit despre un doctor care făcea experimente legate de simţămintele oamenilor. El a descoperit faptul că senzaţiile schimbă imediat biochimia corpului. A experimentat pe un grup de 12 persoane. Înainte de a începe, a luat de la fiecare câte un eşantion de urină şi aceasta era normală.

Apoi, fiecare persoană era supusă unui anumit stres. Unuia i s-a arătat un film de groază timp de 30 de minute. Altuia i s-a arătat un film de comedie, şi tot aşa. După experiment li s-a luat din nou eşantioane de urină, dar acum la fiecare era diferită. În corp chimicalele s-au schimbat. Urina persoanelor care au vizionat filme stresante sau de groază arăta că acestea sunt bolnave, iar a celorlalţi arăta că sunt complet sănătoşi.

Tu nu eşti conştient de ceea ce faci cu tine însuţi. Când vizionezi un film cu crime, acesta îţi afectează elementele chimice ale corpului. Citeşte o carte poliţistă şi vei vedea cum începi să devii tensionat, înspăimântat. Vei fi învăluit de încordare. Acesta este motivul pentru care îţi place acea nuvelă poliţistă. Cu cât devii mai încordat, cu atât îţi place mai mult. Nu faci altceva decât să te omori singur. Cu cât suspansul este mai mare, cu atât te exciţi mai mult - şi astfel îţi schimbi toate reacţiile chimice ale corpului.

Şi aceste tehnici îţi schimbă chimia trupului. Simte că întreaga lume este plină de viaţă, de lumină, de culoare şi atunci vei fi diferit. Iar aceasta este o reacţie în lanţ. Cu cât vei simţi că lumea este mai vie, cu atât reacţiile chimice vor deveni diferite, iar acestea, la rândul lor, îţi vor arăta lumea ca fiind mai strălucitoare - şi astfel se formează un lanţ.

Practică această tehnică timp de trei luni şi te vei găsi într-o lume complet diferită, deoarece tu vei deveni complet diferit.

48. POTENŢIALITATEA SEMINŢEI

1.IV.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Care este diferenţa dintre o aspiraţie şi un ideal? Este cumva greşit pentru un căutător să fie inspirat de cineva?

2. Ce este cu adevărat normalul şi de ce există în zilele noastre atât de mult anormal?

3. Cum poate cineva "simţi" conştientizarea până când nu o atinge şi cum să îţi imaginezi ceea ce încă nu s-a întâmplat?

1. Aseară ai spus că un Krishna, un Hristos, un Buddha este culmea potenţialităţii şi creşterii umane, apoi ai afirmat că psihologia tantrică şi yoghină nu arată omului nici un ideal şi că este complet greşit să urmezi un ideal. În acest context, te rog explică care este diferenţa dintre un ideal şi o inspiraţie. Care este semnificaţia inspiraţiei în viaţa unui căutător? De asemenea, te rog explică dacă nu cumva este o greşeală pentru un căutător să fie inspirat de modelul unui mare om.

Un Buddha, un Krishna sau un Iisus nu este un ideal pentru tine; nu trebuie să urmezi nici un ideal. Dacă o faci nu vei atinge niciodată starea de buddha. Starea de buddha este idealul şi nu Buddha. Starea de hristos este idealul, nu Iisus. Starea de buddha este diferită de Gautama Buddha; starea de hristos este diferită de Iisus. Iisus este doar unul dintre hristoşi. Şi tu poţi deveni un hristos; poţi deveni un buddha, dar nu poţi deveni Gautama Buddha. Gautama a devenit un buddha şi *tu* poţi deveni. Starea de buddha este o calitate, este o experienţă! Bineînţeles că acest Gautama avea o individualitate a sa. Tu o ai pe a ta. Când vei fi realizat, amândoi veţi fi buddha, dar nu veţi fi la fel. Experienţa interioară va fi aceeaşi, dar exprimarea va fi diferită - absolut diferită. Nu este posibilă nici o comparaţie. Voi veţi fi la fel doar în miezul vostru cel mai profund.

De ce? Deoarece în miezul cel mai interior nu există individualitate. Individualul există doar la periferie. Cu cât pătrunzi mai adânc, cu atât mai mult acesta dispare. În miezul cel mai interior tu exişti ca şi cum nu ai fi. Acolo eşti doar un vid profund, o vacuitate - zero, *shunya*. Iar datorită acestui fapt nu se poate diferenţia nimic, deoarece două non-lucruri nu pot fi diferite. Lucrurile nu pot fi niciodată la fel, iar non-lucrurile nu pot fi niciodată diferite.

Când cineva devine absolut, gol, zero, acesta este similar cu Buddha, Krishna sau Iisus. Când vei ajunge la final, vei atinge acest *shunya* - vacuitatea, vidul, nimicul.

Însă personalitatea, exprimarea ta în privinţa extazului va fi diferită. O Meera va dansa; un Buddha nu va putea face aşa ceva. Este imposibil să ţi-l poţi imagina pe Buddha dansând, pare absurd. Dar şi o Meera meditând sub copacul *bodhi* va părea la fel de absurdă. Nu va mai fi ea însăşi, ci doar o imitaţie. Adevărata Meera nu există decât dansând până la extaz într-o iubire frenetică. Acesta este modul ei de exprimare. Miezul ei interior este acelaşi cu al lui Buddha. Doar periferia este diferită. Manifestările lor - dansul sau contemplaţia - există doar la periferie. Dacă eşti capabil să pătrunzi în Meera, cu cât pătrunzi mai mult, cu atât mai mult dansul va înceta, Meera va dispărea. Pătrunde în Buddha şi vei vedea că contemplaţia sa nu mai există, Buddha ca individ s-a evaporat.

Tu poţi deveni un buddha, dar niciodată Gautama Buddha; acesta este sensul. Nu îi transforma în idealuri. Ce rezolvi dacă îi imiţi? Poţi impune ceva din exterior, dar acesta va fi un fenomen fals. Vei arăta ca Buddha, poate chiar mai bine decât el, dar aceasta nu va fi decât o aparenţă înşelătoare; adânc în interior vei rămâne acelaşi - iar acest lucru va crea o dualitate, un conflict, o angoasă interioară.

Poţi fi cu adevărat beatific doar când eşti autentic cu tine însuţi. Nu vei putea simţi vreodată fericirea dacă imiţi. Deci ţine minte mesajul tantric: tu eşti idealul. Nu trebuie să imiţi pe nimeni; doar să te descoperi pe tine însuţi. "Buddha" este un simbol care îţi arată ce poţi deveni. Acelaşi lucru i se poate întâmpla oricui. Doar atunci este dezvăluită întreaga potenţialitate a umanităţii.

Printr-un Iisus, un Chaitanya, sau o Meera este dezvăluită doar o posibilitate. Este posibil să devii mai mult decât eşti. Nu imita, mai degrabă priveşte un buddha - fiinţa sa, fenomenul care se petrece - şi trezeşte-ţi setea. Nu trebuie să fii mulţumit aşa cum eşti. Permite-i unui buddha să trezească în tine o sete de a transcende. Când ajungi la culmea fiinţei tale, vei şti ce i s-a întâmplat lui Buddha sub copacul bodhi, sau lui Iisus pe cruce, sau lui Meera când dansa pe străzi. Vei cunoaşte totul, dar exprimarea va fi a ta. Nu vei fi la fel ca ei, ci vei fi tu însuţi. Tu eşti unic; vei fi aşa cum nu ai fost niciodată.

Deci nu se poate spune nimic; nu eşti predictibil. Nimeni nu poate spune ce se va întâmpla, cum te vei manifesta. Şi este mai bine că nu poate fi prezis nimic. Aceasta este frumuseţea. Dacă se poate prezice, atunci vei deveni un lucru mecanic.

Prezicerile sunt posibile doar în cazul aparatelor mecanice. Conştiinţa umană este imprevizibilă; aceasta este libertatea ei. Când tantra spune să nu urmezi nici un ideal, asta nu înseamnă că trebuie să îl negi pe Buddha.

Nu, aceasta nu este o negare. Este de fapt chiar calea prin care să îţi găseşti propria ta stare-de-buddha. Dacă imiţi, o vei pierde. Urmându-ţi propria cărare o vei câştiga, o vei realiza.

Maestrul lui Bokuju era foarte renumit şi cineva l-a întrebat pe Bokuju: "Îţi urmezi cu adevărat maestrul?"

"Da, îl urmez!" - a răspuns Bokuju.

Însă cel care l-a întrebat a rămas uimit, deoarece toţi ştiau că el nu îl asculta. Aşa că a continuat: "Vrei să mă păcăleşti? Toţi ştiu, chiar şi tu eşti conştient de faptul că nu îl urmezi deloc şi totuşi spui că o faci. Ce vrei să spui?"

Bokuju a răspuns: "Eu îmi urmez maestrul - deoarece el nu şi-a urmat niciodată maestrul său. Asta am învăţat de la el. A fost el însuşi!"

Astfel trebuie urmat un Iisus sau un Buddha. Aşa trebuie! Ei sunt unici! Dacă îi urmezi cu adevărat şi *tu* trebuie să fii unic.

Buddha nu a copiat niciodată pe nimeni, dar a atins iluminarea doar când a devenit el însuşi. Când a renunţat la toate doctrinele şi învăţăturile s-a putut realiza. Iar dacă încerci să îl imiţi, nu vei reuşi. Urmează-l şi de fapt vei vedea că nu îl urmezi. Înţelege-l, nu îl urma şi atunci va apărea o urmărire subtilă. Dar aceasta va fi interioară - nu este o imitaţie.

În magnifica operă a lui Nietzsche - *"Aşa grait-a Zarathustra"* - ultimul mesaj al Iui Zarathustra către discipolul său a fost următorul: "Fii atent la mine. Acum îţi dezvălui întreaga esenţă. Ţine minte: nu mă urma - uită de mine. Părăseşte-mă şi pleacă."

Acesta este ultimul mesaj al tuturor marilor maeştri. Nici un maestru adevărat nu vrea să facă din tine o marionetă, deoarece prin aceasta te-ar ucide. Va fi un criminal. El te va ajuta să fii tu însuţi. Iar dacă nu poţi fi tu însuţi în preajma maestrului tău, atunci unde şi când vei putea fi tu însuţi?

Maestrul este posibilitatea care te face să fii tu însuţi. Doar o minte îngustă, care se pretinde cunoscătoare, ar încerca să se impună asupra ta. Maeştrii adevăraţi te vor ajuta să creşti pe calea ta proprie şi vor face tot posibiliul să nu cazi victimă tentaţiei de a imita. Este uşor să imiţi; este dificil să fii autentic. Iar când imiţi nu te simţi responsabil, maestrul este responsabil. Nici un maestru nu a permis vreodată cuiva să imite. El face tot ce îi stă în putere să te oprească să îl imiţi. Va urmări să te îndrepte spre tine însuţi prin orice mijloace.

Îmi aduc aminte de un sfânt chinez care celebra ziua de iluminare a maestrului său. Ceilalţi discipoli invitaţi i-au spus: "Noi nu ştiam că acela a fost maestrul tău. Nu ştiam că l-ai urmat pe el. De-abia astăzi, când îi celebrezi ziua de naştere, am aflat acest lucru. Cum de nu te-am văzut niciodată cu el? A fost cu adevărat maestrul tău?"

Sfântul a răspuns: "El a refuzat să fiu în preajma sa. A refuzat să îmi fie maestru şi datorită refuzului său am devenit eu însumi. Acum, orice sunt, sunt datorită refuzului său.

Eu sunt discipolul lui. Dacă mă accepta, aruncam întreaga responsabilitate pe umerii lui. Era un mare maestru. Şi era ultimul. Prin refuzul lui nu am mai avut unde să merg. Dacă el m-a refuzat nu mai avea nici un rost să încerc la altcineva. Era ultimul. Dacă m-ar fi acceptat aş fi uitat de mine. Însă m-a refuzat şi a facut-o într-un mod crud. Refuzul a fost un şoc pentru mine, dar totodată şi un imbold de a nu mai încerca nicăieri. Astfel am început să lucrez singur şi după aceea am înţeles de ce m-a refuzat: m-a aruncat în mine însumi. Atunci am realizat faptul că mă acceptase. Altminteri, de ce m-ar fi refuzat?"

Pare ceva contradictoriu, dar acesta este modul în care acţionează dinamismul profund al conştiinţei. Maeştrii sunt misterioşi. Nu îi poţi judeca, nu poţi fi sigur de felul în care acţionează până când nu se termină totul. După aceea, retrospectiv vei putea cunoaşte ce au realizat. Acum este imposibil. La mijloc de drum nu poţi judeca nimic. Un lucru este însă sigur: imitarea nu este permisă.

Inspiraţia este altceva. Prin inspiraţie porneşti la drum şi nu printr-un efort de imitare. Tu mergi pe calea ta. Inspiraţia este doar un imbold, o provocare, o întrecere. Apare setea şi începi să acţionezi.

Tantra spune că te poţi inspira, dar nu imita. Ţine minte că tu eşti propriul tău scop. Şi nu te opri până când nu simţi: "Am ajuns la destinul meu şi acum sunt mulţumit." Continuă să transcenzi, să te mişti, să cauţi. Dacă nu îţi faci nici un ideal, atunci poţi fi îmbogăţit de oricine. În momentul în care devii obsedat de un ideal, eşti închis. Dacă eşti obsedat de Buddha, atunci Iisus nu există pentru tine. Cum ar putea fi? Eşti obsedat de ceva anume şi tot ce este diferit de idealul tău îl priveşti ca pe un duşman. Cum ar putea un discipol de-al lui Mahavira să fie deschis faţă de Mohamed? Este imposibil. Ei sunt complet diferiţi. Nu doar diferiţi, ci chiar contrari. Sunt precum doi poli opuşi. Încearcă să îi împaci şi te vei afla în conflict. Nu îi poţi pune la un loc.

Acesta este motivul pentru care discipolii cuiva sunt întotdeauna împotriva discipolilor altcuiva. Ei creează duşmănie în lume. Un hindus nu poate concepe faptul că Mahomed poate fi iluminat; un musulman nu poate concepe faptul că Mahavira este iluminat; un discipol de-al lui Krishna nu poate concepe că Mahavira sau Iisus au fost iluminaţi. Iisus arată atât de trist, iar Krishna este atât de beatific. Beatitudinea lui Krishna şi tristeţea lui Iisus sunt total opuse. Urmaşii lui Iisus nu pot concepe că şi Krishna a fost iluminat. Lumea suferă atât de mult, iar el cântă la flaut? Pare prea egoist, întreaga lume suferă şi el continuă să danseze cu *gopi*, ciobăniţe?

Cei care îl urmează pe Iisus vor crede că este ceva profan - dar eu spun "urmaşii" lui Iisus. Un Iisus, un Buddha, un Krishna, pot exista împreună fără să aibă nici o problemă, nici un conflict. Ei se vor bucura unul de celălalt - dar nu şi cei care îi urmează. De ce? Există un motiv psihologic: cel care urmează nu este preocupat de Mahavira sau Mahomed, ci doar de el însuşi.

Dacă va crede în amândoi se va afla în dificultate. Pe cine să urmeze şi ce să facă? Mahomed este cu sabia în mână, iar Mahavira spune că vei suferi vieţi întregi dacă vei omorî chiar şi o insectă. Ce să facă? Mahomed pleacă la război şi Mahavira fuge complet de viaţă. Este atât de retras încât îi este frică chiar şi să respire, deoarece prin respiraţie poate ucide multe vieţi. Îi este teamă chiar să şi respire, iar Mahomed pleacă la război.

Cum ar putea vreun urmaş de-al lor să se acomodeze unul cu celălalt? Inima îi va fi divizată şi se va afla în conflict. Pentru a evita acest lucru începe să spună că toţi ceilalţi greşesc şi că doar el are dreptate. Însă chiar aceasta este problema sa. Problema este creată deoarece el încearcă să imite. Nu este nevoie să facă asta. Dacă nu imiţi, atunci vei putea gusta apa din multe râuri sau fântâni şi nu va apărea nici o problemă dacă fiecare are un gust diferit. Este chiar ceva minunat. Prin aceasta eşti îmbogăţit. Atunci eşti deschis şi faţă de Mahomed şi faţă de Mahavira, de Hristos, Zarathustra, faţă de oricine, toţi te inspiră către tine însuţi. Ei nu sunt nişte idealuri; ei te ajută să fii tu însuţi. Nici unul dintre aceştia nu arată spre sine însuşi, ci toţi arată - în diferite moduri, în diferite căi - doar spre tine însuţi. Nu arată decât un singur ţel şi acela eşti tu.

Laura Huxley a scris o carte intitulată "Nu Tu Eşti Ţinta". Dar îţi spun că tu *eşti* ţinta. Toţi - Buddha, Iisus, Krishna, Mahavira - indică spre tine însuţi. Tu eşti ţelul. Prin tine, viaţa încearcă, se zbate se atingă un vârf unic. Fii fericit de acest lucru! Fii recunoscător! Viaţa încearcă să atingă prin tine un ţel unic - ţel care poate fi atins doar prin tine. Nimeni altcineva nu îl poate atinge. Tu eşti destinat, eşti făcut pentru el. Aşa că nu îţi mai pierde timpul copiindu-i pe alţii. Asta nu înseamnă că nu poţi fi inspirat. Dacă nu urmezi pe nimeni poţi deveni mai uşor inspirat. Urmează şi vei muri. Nu vei fi inspirat. Inspirarea este o deschidere; imitarea este o închidere.

2. Ai afirmat faptul că psihologia occidentală este bazată pe conceptele de patologie ale lui Freud, iar cea orientală foloseşte supranormalul ca temelie pentru evaluarea omului. Însă după cum observ în jurul meu, cei mai mulţi oameni se potrivesc categoriilor de patologie ale lui Freud. Doar unul dintr-un milion poate intra în categoria supranormalului şi un mic număr se potriveşte categoriei de normal. Care este motivul pentru care există atât de multă patologie şi care consideri tu că este definiţia normalului?

Vor trebui înţelese multe lucruri. Nu este adevărat faptul că sunt puţini cei care ating vârful. Sunt mulţi, dar tu nu ai ochi să îi vezi. Ori de câte ori priveşti în jurul tău, vezi doar ceea ce poţi vedea. Cum ai putea vedea ceea ce nu poţi? Capacitatea ta vizuală determină multe lucruri. Auzi ceea ce poţi auzi şi nu ceea ce este. Poţi trece pe lângă un buddha şi nu îl vei recunoaşte. Şi chiar s-a întâmplat acest lucru. Ai fost lângă el! Ai fost lângă Iisus atunci când trăia, dar l-ai crucificat.

Este dificil, deoarece tu vezi în felul tău. Ai anumite concepte, atitudini, categorisiri, prin care priveşti la un iluminat.

Pentru tine, Iisus arată ca un criminal. Când Iisus a fost crucificat, lângă el au mai fost crucificaţi doi hoţi. El se afla între ei. A fost considerat un criminal, iar tu eşti cel care l-a judecat. Chiar dacă Iisus revine, îl vei judeca din nou, deoarece criteriile tale nu s-au schimbat.

Când a trăit, Iisus a stat chiar şi în casa unei prostituate. Întregul sat a fost împotriva lui. Însă valorile sale erau altele. Prostituata a plâns, i-a spălat picioarele şi cu lacrimi în ochi i-a spus: "Sunt o păcătoasă, iar tu eşti singura mea speranţă. Dacă vii la mine acasă voi fi eliberată de vinovăţia pe care o port cu mine. Voi redeveni vie. Dacă Iisus poate veni la mine în casă înseamnă că sunt acceptată."

Şi el a intrat. Dar toţi ceilalţi au fost împotriva sa. Ce fel de om este el? Însă pentru Iisus iubirea este criteriul şi nimeni nu i-a făcut vreodată o asemenea invitaţie plină de iubire. Iubirea este valoarea. El nu putea spune nu. Iar dacă ar fi putut, atunci nu ar fi fost un iluminat. Atunci ar fi căutat doar respectul societăţii. El nu căuta un astfel de respect.

Într-un alt sat, oamenii au venit la Iisus cu o femeie care a păcătuit şi l-au întrebat ce să facă cu ea. În Vechiul Testament este scris că cel care păcătuieşte trebuie ucis cu pietre. Dar exista o problemă - de fapt, o şmecherie. Dacă el ar fi răspuns: "Nu o omorâţi, nu fiţi judecători" - atunci ei i-ar fi răspuns: "Dar acum eşti împotriva scripturilor." Dacă ar fi spus: "Da, omorâţi-o cu pietre" - atunci i-ar fi răspuns: "Dar cum rămâne cu mesajul tău: «Iubeşte-ţi duşmanii», sau cu «Nu judeca şi nu vei fi judecat»?"

Era un truc. Ei au creat o dilemă - o dilemă logică. Orice răspuns ar fi dat nu era bine. Însă un iluminat nu poate fi păcălit niciodată - este imposibil. Iar cu cât încerci mai mult, cu atât mai repede te va prinde el pe tine. Iisus a răspuns: "Scriptura este corectă. Acum să vină în faţă cei care nu au păcătuit niciodată. Ei să ridice primii piatra şi să o arunce spre femeie." Mulţi au început să plece. Cine ar mai fi aruncat?

Însă acei oameni s-au transformat în inamicii lui Iisus. Iar când spun "ei", mă refer şi la tine, la voi. Tu te-ai aflat întotdeauna aici, pe Pământ. Nu poţi vedea şi de aceea simţi mereu că lumea este rea şi iluminaţii sunt foarte rari. Eşti orb! Datorită faptului că nu poţi vedea adevărul afirmi că toţi sunt patologici. Nu este aşa. Şi poţi vedea doar ceea ce este patologic, deoarece şi tu eşti patologic. Poţi înţelege boala deoarece eşti bolnav. Nu poţi cunoaşte sănătatea, deoarece nu ai fost niciodată sănătos. Limbajul sănătăţii nu îţi este cunoscut - îţi scapă.

Am auzit că cineva a venit la Baal Shem, un mistic evreu, şi l-a întrebat: "Ce este mai semnificativ, ce are mai multă valoare - bogăţia sau înţelepciunea?"

Acela îl întrebase dintr-un motiv anume, dar Baal Shem a râs şi a răspuns: "Bineînţeles că înţelepciunea este mai valoroasă."

Celălalt a continuat: “Atunci am o doua întrebare. Te văd mereu că te duci să cerşeşti numai la case de bogătaşi. Tu mergi la ei şi aştepţi în faţa caselor. Nu i-am văzut niciodată pe cei bogaţi să vină la tine şi să te aştepte. Iar cu toate acestea afirmi că înţelepciunea este mai valoroasă. Explică-mi acest fenomen.

Baal Shem a răspuns: “Da, înţelepţii se duc la cei bogaţi tocmai pentru că sunt înţelepţi şi cunosc valoare bogăţiei, pe când cei bogaţi sunt doar bogaţi şi nimic altceva. Ei nu pot înţelege valoarea înţelepciunii. Eu merg la ei, deoarece înţeleg valoarea bogăţiei. Iar acei sărmani idioţi sunt doar bogaţi şi atât. Nu vin niciodată la mine deoarece nu înţeleg valoare inestimabilă a înţelepciunii.”

Dacă vezi un sfânt că se duce la un palat vei spune: “Acela nu este deloc sfânt!” Dar tu priveşti prin proprii tăi ochi. Pentru tine bogăţia are o anumită valoare. Vei putea urma doar un sfânt care renunţă la bogăţie, deoarece eşti obsedat de aceasta. Orice ai spune nu faci altceva decât să vorbeşti despre tine însuţi. Tu eşti sistemul de referinţă. Când afirmi că Buddha nu este iluminat, nu vrei să spui decât: “Pentru mine, el nu pare iluminat.”

Dar cine eşti tu? Şi depinde în vreun fel anume iluminarea sa de atitudinea sau punctul tău de vedere? De fapt, nu faci altceva decât să te foloseşti de gândurile fixe pe care le ai. Pentru tine, patologia poate fi recunoscută, iluminarea nu. Şi ţine minte: nu poţi înţelege ceea ce este mai presus de tine. Poţi înţelege doar ceea ce este mai prejos sau la fel ca tine. Este imposibil să pătrunzi în ceva mai superior. Pentru a-l înţelege este necesar să ajungi la el.

De exemplu: un nebun nu te poate înţelege - îi este imposibil, deoarece el priveşte prin nebunia sa. Dar tu poţi înţelege un nebun - se află mai jos decât tine. Fiinţa umană normală poate înţelege fiinţa anormală, patologică, inferioară, dar nu şi fiinţele superioare. Chiar şi un Freud se teme.

Jung a scris în memoriile sale că a încercat să analizeze visele lui Freud. Jung a fost unul dintre cei mai mari discipoli ai lui Freud. În timp ce călătoreau cu un vapor spre Statele Unite, şi-a luat inima în dinţi şi, fiind cel mai apropiat discipol al său, i-a spus lui Freud: “Îmi permiţi să încerc să îţi analizez visele? Mai avem până ajungem şi îmi poţi relata unele din visele pe care le ai.”

Ai idee ce a răspuns Freud? “Ce vrei să spui? Dacă îmi vei analiza visele eu îmi voi pierde autoritatea. Nu îţi voi relata nici un vis de-al meu.” Îi era teamă să nu se descopere şi la el vreun simptom de patologie.

Freud, marele psihanalist al acestei epoci, este la fel de înclinat spre boală ca oricine altcineva. Când Jung i-a spus că vrea să îl părăsească, Freud a căzut pe scaun şi a rămas inconştient ore întregi. Nu a putut suporta faptul că un discipol îl poate părăsi.

Spune-i unui buddha că îl părăseşti. Crezi că va leşina sau va fi şocat? Chiar dacă îl părăseşte zece mii de discipoli de-odată, va fi fericit. Psihologii sunt asemeni ţie. Nu sunt cu nimic mai superiori. Şi ei au aceleaşi probleme. Ei se consultă unii pe alţii. Se tratează la fel ca şi tine. În cazul unui doctor sau medic este de înţeles să meargă să se consulte la un alt medic, însă în cazul psihologilor este absurd. Ce arată acest lucru? Că şi ei sunt nişte oameni obişnuiţi - psihologia este doar o profesie.

Buddha nu are nici o profesie - nu este un om de rând. El s-a trezit la o nouă realitate; a atins o nouă stare a fiinţei, a existenţei. Acum poate privi totul din înălţimi. El te poate înţelege, dar tu nu îl poţi înţelege. Şi oricum sau oricât ai încerca să te facă să îl înţelegi, îţi va fi imposibil. Iar dacă vei fi prins de cuvintele sale şi nu de magnetismul său, atunci îl vei înţelege greşit. Până când nu eşti complet atras de el aşa cum fierul este atras de magnet nu îl vei înţelege, iar dacă o vei face, cu siguranţă va fi greşit. De aceea nu poţi vedea, însă în lume se găsesc tot timpul persoane iluminate. Acum nu vezi decât patologicul, deoarece noi toţi suntem bolnavi.

În al doilea rând, chiar dacă ar exista un singur iluminat, este îndeajuns pentru a-ţi arăta şi ţie această potenţialitate. Dacă o sămânţă poate deveni o floare, înseamnă că orice sămânţă poate ajunge o floare. Printr-un iluminat ajungi să îţi cunoşti viitorul. Acum eşti conştient de faptul că este posibil mai mult - mult mai mult.

Însă prin minte se întâmplă exact invers. La fel s-a întâmplat întotdeauna. Priveşte un cocon: din el va ieşi un fluture. Cu omul se întâmplă exact pe dos. El se naşte fluture şi apoi intră în cocon. În perioada copilăriei, fiecare copil este precum un buddha - dar nu va mai fi. Priveşte ochii unui copil: sunt la fel ca cei ai unui buddha; un adult nu are nişte ochi atât de proaspeţi. Observă un copil: graţia, frumuseţea sa, felul în care trăieşte clipa, chiar şi furia sa este minunată. Orice acţiune totală este minunată.

Uită-te la un copil care se joacă sau la unul care este nervos. Doar priveşte! Nu te preocupa de tine, de faptul că te deranjează. Doar priveşte fenomenul: furia sa este minunată - iar aceasta este datorată faptului că el este atât de implicat în ea încât nu mai lasă nimic în afară. El *este* furia. Este atât de autentic încât acolo nu mai este nimic reprimat. Nu se reţine deloc. Priveşte un copil când te strigă sau când vine spre tine: este asemeni unui buddha. Dar în curând, tu şi societatea îl veţi ajuta să intre în cocon şi să moară.

Din leagăn intrăm în groapă. De aceea există atât de multă patologie - deoarece nimănui nu i se permite să fie natural. Boala este impusă. Tu eşti închis într-un şablon din care fiinţa ta nu mai poate ieşi. Această patologie este creată chiar de om - şi cu cât omul devine mai civilizat, cu atât va deveni mai bolnav. Iată un criteriu: dacă în ţara ta nu există mulţi nebuni, atunci poţi şti cu siguranţă că oamenii nu sunt foarte civilizaţi.

Când se va ajunge la momentul în care majoritatea oamenilor dintr-o ţară vor începe să meargă la psihiatru, atunci poţi şti cu siguranţă că acea ţară este cea mai civilizată din lume.

Civilizaţia te înnebuneşte, deoarece nu îţi permite să fii tu însuţi. Totul este reprimat. Nu poţi nici măcar să respiri natural, ce să mai vorbim despre altceva. Până şi respiraţia a devenit nenaturală. Societatea nu îţi permite să respiri profund.

Dar eu îţi spun: respiră adânc, deoarece prin aceasta nu îţi poţi reprima instinctele. Când vrei să reprimi ceva, poţi observa imediat cum se schimbă respiraţia. Eşti furios şi doreşti să nu mai fii. Ce vei face? Vei înceta să mai respiri. Prin oprirea respiraţiei, furia se afundă în tine. Pentru a exista, furia are nevoie de o respiraţie rapidă, are nevoie de o circulaţie mai rapidă a sângelui şi de mai mult oxigen. Aceste schimbări chimice necesare furiei sunt produse cu ajutorul respiraţiei. Când doreşti să reprimi furia vei începe să respiri superficial.

Priveşte un copil în momentul în care îi interzici să facă ceva. Imediat respiraţia sa devine superficială. El nu va mai fi capabil să respire profund, deoarece printr-o respiraţie profundă nu va mai putea să îţi asculte ordinele. Nimeni nu respiră profund. Printr-o respiraţie adâncă, centrul sexual este masat în interior, iar societatea este împotriva acestui lucru. Trebuie să ai doar respiraţii superficiale. Nu pătrunde adânc şi astfel centrul sexual rămâne neatins.

Într-adevăr, omul modern a devenii incapabil să aibe un orgasm profund, deoarece el nu poate respira profund. În actul iubirii, respiraţia trebuie să fie atât de profundă încât acolo să fie implicat întregul corp. Altminteri nu vei atinge orgasmul şi vei începe să te simţi frustrat. Mulţi îmi spun: "Numai avem nici o plăcere să facem dragoste. Facem ca pe o obligaţie, mecanic şi doar pierdem energie, după care ne simţim frustraţi şi deprimaţi" Însă cauza nu este sexul, ci faptul că nu pătrunzi total în act. Acesta devine doar un act superficial prin care sămânţa este pierdută. Astfel începi să te simţi slăbit.

Când este implicat întregul corp, când fiecare celulă tremură, când ego-ul dispare, iar gândirea se evaporă, când vei începe să vibrezi într-un ritm şi o armonie profundă, atunci vei avea un orgasm nemaiîntâlnit. Te vei simţi relaxat - într-un anumit sens, satisfăcut.

Însă acest lucru nu este posibil dacă nu respiri adânc. Îţi este atât de teamă.... Priveşte corpul: are doi poli. Un pol există pentru a primi - capul - mâncare, aer, impresii, gânduri, orice. Totul este introdus prin partea de sus, iar cea de jos este pentru eliberare. Pe aici nu poţi primi nimic. Primeşti pe sus şi eliberezi pe jos.

Omul modern doar primeşte - nu se uşurează niciodată. Astfel se creează patologia. Înnebuneşti.

Este la fel ca atunci când doar mănânci mereu şi nu elimini nimic - doar înmagazinezi. Vei înnebuni. Celălalt pol trebuie folosit. Cel care este avar, în mod automat se va constipa. Priveşte-i pe toţi care sunt zgârciţi: toţi suferă de constipaţie. Avariţia este un fel de constipaţie spirituală. Continuă să strângi şi să agoniseşti; nu lăsa nimic în urmă.

Cei care sunt împotriva sexului, sunt avari. Ei continuă să mănânce, dar fără să elibereze energia sexuală. Însă nu este nici o nevoie să o eliberezi prin centrul sexual. Mai există şi o altă posibilitate: prin *sahasrara*, prin centrul din creştetul capului. Iată ce te învaţă tantra. Dar trebuie să eliberezi energia, nu o poţi depozita. Nimic nu poate fi depozitat. Lumea curge, se află într-o permanentă mişcare. Primeşte şi eliberează. Dacă doar primeşti fără să dai, vei înnebuni.

Acest lucru chiar se întâmplă: toţi primesc şi nimeni nu mai dă. Când vine clipa să dai, începi să te temi. Vrei doar să iei - chiar şi iubirea. Doreşti ca cineva să te iubească. Însă mai important este să iubeşti tu, atunci te vei uşura. Dacă cineva te iubeşte, acest lucru nu te ajută foarte mult - pentru că atunci doar primeşti. Ambii poli trebuie să fie echilibraţi şi atunci va apărea sănătatea. Iată cum văd eu o fiinţă normală: aceasta ia şi dă, primeşte şi eliberează în aceeaşi măsură.

Numesc un om ca fiind anormal pe cel care primeşte prea mult şi nu eliberează în măsura în care a luat. El chiar nu dă nimic afară. Sau dacă o face, atunci este forţat, nu este acţiunea sa proprie. Îl poţi face să îţi dea ceva, dar nu va da el însuşi. Ceea ce vei reuşi să obţii va fi ceva asemănător unei clisme. Poate fi forţat şi atunci va defeca. Dar nu *el* oferă. Este anormal să continui să agoniseşti tot ce poţi. Astfel vei înnebuni, doarece vei strica întregul sistem interior. Acesta este tipul anormal. Supranormalul însă este cel care dă şi nu ia niciodată.

Iată cele trei tipuri: anormalul care primeşte şi nu oferă niciodată, normalul care primeşte şi dă în mod echilibrat şi supranormalul care nu ia niciodată nimic, doar oferă. Un buddha dăruieşte în permanenţă: un nebun doar ia. El este la polul opus faţă de un buddha. Când ambii poli devin echilibraţi, atunci eşti normal. Cel puţin fii normal. Dacă nu poţi, vei decade şi vei deveni anormal.

Acesta este motivul pentru care în toate religiile se pune un accent foarte mare pe *dana* - dăruire. Dăruieşte! Orice ar fi, dăruieşte şi nu gândi în termeni de acaparare. Atunci vei deveni supranormal. Dar acesta este un lucru foarte îndepărtat. Mai întâi, fii normal, fii echilibrat. Orice iei, dă înapoi lumii. Nu agonisi şi astfel nu vei deveni nevrotic sau schizofrenic.

Iată definiţia pe care o dau unui om normal: cel care este echilibrat este un om normal. Nu este nimic reţinut. El inspiră şi apoi permite respiraţiei să iasă. Inspiraţia şi expiraţia sunt echilibrate. Urmăreşte să fii echilibrat şi ţine minte: trebuie să dai înapoi ceea ce ai primit Atunci vei fi viu, sănătos, tăcut, calm, fericit.

Acolo va apărea un ritm profund, iar acesta nu poate apărea decât prin echilibrul dintre primire şi dăruire.

Însă oamenii gândesc în permanenţă în termeni de acaparare. Dar tot ce vei primi în interior trebuie să dai în exterior. Altminteri acolo se vor produce numai tulburări, tensiuni şi suferinţe. Vei deveni un iad. Înainte de a lua ceva în interior, gândeşte-te mereu să laşi ceva să iasă. Ai observat că omul pune întotdeauna mai mult accent pe inspiraţie? Niciodată pe expiraţie. Tu eşti cel care inspiri, iar expiraţia o face corpul. Trupul este cel care aruncă aerul din interior. Schimbă acest lucru şi vei fi normal. Expiră cât de mult poţi şi lasă-l pe corp să inspire.

Dacă nu expiri bine, plămânii se umplu cu bioxid de carbon. Iar datorită faptului că doar inspiri, aceştia nu sunt niciodată goi. Nu faci altceva decât să forţezi în interior acest bioxid de carbon. Expiră cât de mult poţi şi rămâi aşa. Corpul va avea singur grijă să inspire. Nu-ţi fie teamă, nu vei muri. Trupul îşi va lua singur cât are nevoie. Va inspira aceeaşi cantitate pe care ai expirat-o. Acolo va apărea un echilibru.

Am fost în multe case şi am observat că oamenii adună atât de multe lucruri încât nici nu mai au loc de ele - şi continuă să adune. Acumulează în permanenţă şi gândesc că într-o bună zi vor avea nevoie de acele lucruri. Nu trebuie să păstrezi decât ceea ce ai nevoie. Iar dacă un lucru este dorit mai mult de altcineva, atunci este mai bine să i-l oferi acelei persoane. Dăruieşte şi nu vei ajunge niciodată să devii patologic. Civilizaţiile vechi erau bazate pe dăruire, iar civilizaţia modernă pe acaparare. Din această cauză mulţi oameni devin psihopaţi, astenici, anormali. Fiecare se întreabă de unde să mai ia câte ceva şi nimeni nu se întreabă cum să dăruiească.

3. Zilnic, în discursurile tale, vorbeşti despre conştientizare - totală, neîntreruptă, etc. De asemenea, ai mai afirmat că aceasta nu poate fi realizată de minte, prin repetarea unui gând, ci trebuie simţită. Dar cum o poate cineva simţi până când nu o realizează? Care este sentimentul precursor realizării? Cum să imaginezi sau să proiectezi ceva ce încă nu s-a întâmplat? Se întâmplă acest lucru tot prin excluderea minţii? Care este întregul proces? Ce se poate face pentru a se realiza?

Când spun că aceasta nu poate fi atinsă prin minte, mă refer la faptul că nu o poţi atinge gândindu-te la ea. Gândeşte-te mereu la ea şi nu vei face altceva decât să te mişti în cerc. Când spun că nu poate fi realizată prin minte, înţeleg că nu poate fi realizată prin gândire. Va trebui să practici. Conştientizarea poate fi atinsă doar prin acţiune, niciodată prin gândire - acesta este primul lucru. Deci nu continua să te gândeşti ce este conştientizarea sau cum să o atingi, sau care va fi rezultatul. Nu gândi - începe să practici.

Când mergi pe stradă, mergi conştient. Este dificil şi vei uita, dar nu-ţi fie teamă. Când îţi reaminteşti, fii atent. Fiecare pas îl faci conştient, atent, rămâi cu el şi nu îi permiţi minţii să plece în altă parte.

Când mănânci, mănâncă; mestecă cu atenţie, conştient. Orice faci, nu face mecanic - şi este ceva diferit. Iar când spun că poate fi doar simţită, iată ce înţeleg: de exemplu, îmi ridic mâna. O pot ridica mecanic, dar o pot face şi conştient. Mintea mea este conştientă de faptul că mâna se ridică. Încearcă - o dată mecanic şi o dată conştient. Vei simţi schimbarea. Calitatea se transformă imediat.

Mergi cu atenţie şi vei merge diferit. În mersul tău va apărea o graţie. Te vei mişca mai încet, mai frumos. Dacă mergi în mod mecanic - doar pentru că ştii cum să mergi şi crezi că nu mai este nevoie de atenţie, atunci mersul va fi urât şi complet lipsit de graţie. Fii atent în tot ce faci şi simte diferenţa. Când spun "simte", înţeleg să observi. Mai întâi acţionează mecanic şi apoi conştient - simte diferenţa. Vei fi capabil să o observi.

De exemplu, când mănânci cu atenţie, nu vei putea niciodată mânca mai mult decât are corpul nevoie. Mulţi îmi spun: "Avem nevoie de un regim dietetic. Ne îngrăşăm şi ne simţim mereu greoi. Ne poţi oferi un regim alimentar bun?"

Le răspund: "Nu vă gândiţi niciodată la dietă, ci la conştiinţă. Prin dietă nu se întâmplă nimic. Nu o puteţi face. În prima zi veţi reuşi, dar în ziua următoare dieta va dispărea. Nu o puteţi continua. Mai bine mâncaţi în mod conştient, atent."

Calitatea este alta. Dacă mănânci conştient, vei mesteca mai mult. Dacă o faci mecanic sau inconştient, atunci doar vei introduce forţat nişte lucruri în stomac. Nu mai mesteci, ci doar te îndopi. Acolo nu mai există nici o plăcere şi datorită faptului că plăcerea a dispărut ai nevoie de mai multă mâncare pentru a obţine plăcerea. Gustul a murit şi pentru a-1 reînvia trebuie să mănânci mai mult.

Doar fii atent şi vezi ce se întâmplă. Când eşti conştient, vei mesteca mai mult, vei simţi mai mult timp gustul şi plăcerea de a mânca. De exemplu, dacă acum îţi trebuie o jumătate de oră pentru a mânca, atunci când o vei face conştient, pentru aceeaşi cantitate de mâncare îţi va trebui o oră şi jumătate - de două ori pe atât. Într-o jumătate de oră vei mânca doar o treime din alimente. Te vei simţi mai satisfăcut şi te vei bucura mai mult de actul mâncării. Atunci corpul îţi poate spune când să te opreşti. Dacă trupul nu savurează mâncarea nu îţi poate spune niciodată când să te opreşti. Devine insensibil şi nu îţi mai poate transmite nici un mesaj. Sau chiar dacă o va face, va fiatât de subtil încât nu îl vei putea auzi datorită îndopării.

Problema este creată de faptul că atunci când mănânci nu te afli niciodată acolo. Fii prezent şi întregul proces se va încetini. Corpul singur va spune: "Ajunge!" Iar dacă eşti conştient îi vei auzi mesajul şi nu vei putea trece peste el. Te vei opri. Permite-i corpului să vorbească. În fiecare clipă o face, dar tu nu te afli acolo pentru a auzi. Fii atent şi vei auzi.

Iar când spun: "Simte" - ştiu că este dificil pentru tine. Cum poţi simţi conştientizarea fără să fii conştient?

Dar nu îţi spun că trebuie chiar în această clipă să simţi iluminarea care apare unui buddha, însă trebuie început de undeva. Poate că nu obţii întregul ocean, dar o singură picătură îţi va arăta gustul său. Chiar dacă ai devenit conştient numai pentru un moment, atunci ai gustat starea-de-buddha. Este momentan, doar o străfulgerare, dar acum cunoşti mai mult. Iar acest fenomen nu se va produce niciodată prin gândire, ci doar prin simţire.

Se pune accent pe simţire deoarece aceasta este o experienţă "trăită". Gândirea este falsă; poţi să te gândeşti la iubire şi poţi crea nenumărate teorii despre ea, poţi lua o diplomă sau chiar doctoratul în acest domeniu, dar cu toate acestea să nu te fi aflat niciodată în iubire. Cu toate cunoştinţele pe care le ai despre iubire, este posibil să nu o cunoşti, să nu o fi simţit niciodată. Este posibil să creşti în cunoaştere fără să creşti în fiinţă. Iar acestea sunt două dimensiuni diferite. Când te dezvolţi în cunoaştere, capul se măreşte din ce în ce mai mult, dar cunoaşterea-de-sine va rămâne la fel de subţire ca şi înainte.

De fapt, acolo nu creşte nimic - este doar o acumulare. Adevărata dezvoltare apare doar atunci când începi să simţi lucrurile. Atunci chiar fiinţa ta creşte. Şi trebuie început de undeva - deci, începe! Vor exista şi greşeli, sunt naturale. Vei uita, este natural. Însă nu deveni frustrat, nu înceta practica spunând: "Nu pot face aşa ceva!" Tu poţi face aşa ceva! În tine există aceeaşi potenţialitate care a existat în Iisus sau în Buddha. Tu eşti sămânţa; nu îţi lipseşte absolut nimic. Acum, în interior, este puţină dezordine - dar nu lipseşte nimic. Tu poţi deveni un buddha, însă pentru aceasta este nevoie de o reorganizare a calităţilor tale.

Acum eşti haotic, deoarece acolo nu există nici un aranjament. Acesta apare doar atunci când începi să te trezeşti, când eşti atent, conştient. Doar prin conştientizarea ta lucrurile vor începe să se aranjeze şi acest haos care eşti acum devine o simfonie.

49. ACŢIUNEA CONŞTIENTĂ

22.V. 1973. Bombay

SUTRE:

73. Vara, când priveşti cerul senin, pătrunde în această claritate.
74. Shakti priveşte întreg spaţiul ca şi cum este deja absorbit în propriul tău cap, în strălucire.
75. În veghe, dormind, visând, cunoaşte-te pe tine ca lumină.

Când mă uit în ochii tăi nu te văd niciodată acolo - eşti absent. Tu exişti în mod absent şi aceasta este cauza tuturor suferinţelor tale. Poţi trăi fără să fii deloc prezent acolo, dar atunci existenţa ta va deveni plictisitoare. Când te privesc în ochi nu te văd acolo. Trebuie să vii, trebuie să apari, trebuie să fii. Acolo ai posibilitatea şi situaţia în care să exişti - te poţi afla acolo în orice clipă - dar totuşi nu eşti.

Pentru a deveni conştient de această absenţă trebuie să începi călătoria spre meditaţie, spre transcendere. Dacă devii conştient de faptul că eşti absent...tu exişti dar nu ştii cum exişti, de ce exişti şi nici măcar nu ştii cine există în tine. Această lipsă de conştientizare creează toate suferinţele, deoarece orice faci în mod inconştient va cauza suferinţă. Nu este fundamental ceea ce faci, ci important este dacă acolo se află prezenţa sau absenţa ta.

Orice faci, dacă poţi acţiona fiind total prezent, viaţa ta va deveni extatică. Dacă faci ceva fără să fii prezent, dacă eşti absent, viaţa ta va fi o suferinţă - este menită să fie aşa. Iadul înseamnă chiar absenţa ta.

Există două tipuri de căutători: primul este cel care caută întotdeuna ce să facă. Acest tip de căutător merge pe o cale greşită, deoarece nu se pune problema ce să faci. Problema se pune cum să exişti - nu ce să fii, cum să fii. Deci, nu gândi niciodată exclusiv în termeni de acţiune, deoarece orice faci, dacă eşti absent aceasta va fi fără de folos.

Nu va fi nici o diferenţă între faptul că te afli în lume sau într-o mănăstire, dacă te afli în piaţă sau izolat în Himalaya. Vei fi absent aici şi vei fi absent şi acolo şi orice vei face - în piaţă sau izolare - vei cauza suferinţă. Dacă tu nu te afli acolo, atunci orice faci va fi greşit.

Al doilea şi cel mai potrivit tip de căutător, nu caută ce să facă, el caută cum să fie. Iată esenţa: cum să fii, cum să exişti.

Un om venise la Gautama Buddha. Acesta era plin de simpatie şi l-a întrebat pe Buddha: “Ce pot face ca să ajut lumea?”

Buddha a râs şi i-a răspuns: "Tu nu poţi face nimic, deoarece încă nu exişti. Cum ai putea să faci ceva fără să exişti? Deci nu te mai gândi la lume. Nu te mai gândi cum să serveşti lumea, cum să-i ajuţi pe alţii. Mai întâi fii - iar dacă *eşti*, atunci orice ai face devine un serviciu, devine o rugăciune, devine compasiune. Punctul de legătură se află în prezenţa ta. Fiinţa, existenţa ta este revoluţia."

Deci acestea sunt cele două căi: calea acţiunii şi calea meditaţiei. Ele sunt diametral opuse. Calea acţiunii se ocupă de cel care acţionează. Aceasta va încerca să-ţi schimbe acţiunile, va încerca să-ţi schimbe caracterul, moralitatea, orice altceva, dar niciodată pe tine. Calea meditaţei este diametral opusă: aceasta nu se ocupă de acţiunile tale, ci chiar de *tine*. Ceea ce faci nu este cel mai important. Important este ceea ce eşti. Şi acesta este cel mai important lucru, deoarece toate acţiunile izvorăsc din tine. Ţine minte: acţiunile tale pot fi schimbate şi modificate de acţiuni total opuse lor, dar acestea nu te vor transforma pe tine. Orice schimbare exterioară nu va aduce revoluţia interioară, asta deoarece exteriorul este superficial şi miezul interior rămâne neschimbat, rămâne neatins; el nu este atins de ceea ce faci tu. Însă inversul acestei acţiuni poate aduce revoluţia: dacă miezul interior este diferit, atunci suprafaţa se transformă în mod automat. Deci gândeşte-te la aceasta ca la ceva fundamental: doar atunci putem pătrunde în aceste tehnici.

Nu te preocupa de ce faci. Acesta poate fi un truc, o şmecherie, care să te facă să fugi de problema reală. De exemplu, eşti violent. Poţi face orice fel de efort pentru a induce non-violenţa, gândind că astfel vei deveni religios, că vei fi mai aproape de divin. Eşti crud şi faci orice poţi ca să devii compătimitor.

O poţi face şi nu te vei transforma, vei rămâne acelaşi. Cruzimea ta va deveni o parte din compasiunea pe care o ai - şi aceasta este mult mai periculoasă. Violenţa ta va deveni o parte din non-violenţă - aceasta va fi mai subtilă. Vei fi non-violent violent. Non-violenţa ta va avea nebunia violenţei şi vei fi crud chiar prin mila pe care o ai.

Poţi chiar omorî prin compasiune - s-a întâmplat acest lucru. Există atât de multe războaie religioase - toţi se luptă în numele milei. Poţi omorî într-un mod foarte compătimitor, foarte iubitor şi asta deoarece tu crezi că o faci pentru binele persoanei respective. Tu crezi că îl omori pentru binele său, pentru a-1 ajuta.

Îţi poţi schimba acţiunile, dar acest efort poate fi făcut doar pentru a scăpa de transformarea fundamentală. Iată transformarea fundamentală - mai întâi tu trebuie să exişti. Tu trebuie să devii mai atent, mai conştient de fiinţa ta şi doar atunci îţi va apărea prezenţa. Tu nu te simţi niciodată pe tine şi chiar şi când te simţi o faci prin alţii - prin excitare, prin stimulare, prin reacţie. Acolo este nevoie de altcineva, prin altcineva te poţi simţi pe tine însuţi. Acest lucru este absurd.

Singur, fără ca acolo să existe altcineva care să devină o oglindă, vei adormi, te vei plictisi. Nu te simţi niciodată pe tine. Acolo nu există nici un fel de prezenţă. Tu trăieşti în mod absent.

Această existenţă absenteistă este mintea nereligioasă. A deveni religios înseamnă a deveni conştient de existenţă, de fiinţa ta. Deci ţine minte acest lucru fundamental: eu nu mă ocup de acţiunile tale. Ceea ce faci tu nu este important. Eu mă ocup de ceea ce eşti tu - absent, prezent, conştient, inconştient - oricum ai fi. Şi aceste tehnici în care vom pătrunde există pentru a te face să fii mai prezent, ele te aduc aici şi acum.

Pentru a te simţi este nevoie ori de altcineva, ori de trecut - prin trecut, prin amintiri îţi poţi simţi identitatea. Sau, este nevoie de viitor - tu îţi poţi proiecta visele, idealurile, moksha. Pentru a simţi cine eşti, ai nevoie ori de trecut, ori de viitor, ori de altcineva, dar tu singur nu eşti îndeajuns. Aceasta este boala şi până când nu îţi vei fi tu singur îndeajuns nimic nu va fi deajuns pentru tine. Iar odată ce ai obţinut acest lucru ai câştigat, eşti victorios. Acum nu va mai exista suferinţă. Ai ajuns la un punct de la care nu te mai poţi întoarce.

Dincolo de acest punct există beatitudinea, fericirea eternă. Înainte de acest punct vei suferi, dar toată suferinţa, ciudat, este cauzată chiar de tine. Este un miracol faptul că tu îţi creezi propria suferinţă. Nimeni altcineva nu o creează. Dacă ar crea-o altcineva, atunci ar fi dificil să o depăşeşti. Dacă ar crea-o lumea, atunci ce-ai putea face tu? Însă datorită faptului că *poţi* face ceva, înseamnă că nimeni altcineva nu o creează - este propriul tău coşmar. Şi acestea sunt elementele sale fundamentale.

Primul lucru: tu continui să crezi, să gândeşti că exişti. Dar acesta este doar un crez. Tu nu te-ai întâlnit niciodată cu tine, nu ai stat faţă în faţă cu tine însuţi; acolo nu a existat nici o întâlnire. Doar crezi că eşti. Elimină total acest crez. Trebuie să ştii bine că tu nu eşti, poţi deveni ceva, dar acum nu eşti şi din cauza acestui crez fals nu vei fi niciodată capabil să te transformi. Iar prin acest crez fals toată întreaga ta viaţă va deveni falsă.

Gurdjieff obişnuia sa spună discipolilor săi: "Nu mă întrebaţi pe mine ce să faceţi. Voi nu puteţi face nimic, deoarece mai întâi trebuie să existaţi. Iar voi nu sunteţi acolo, deci cine va face acţiunea? Vă puteţi gândi să faceţi ceva, dar nu puteţi face nimic."

Aceste tehnici te vor ajuta să vii înapoi; ele te vor ajuta să poţi crea o situaţie în care să te întâlneşti. Vor trebui distruse multe - tot ceea ce este fals şi greşit. Falsul trebuie să dispară înainte de apariţia realului. Şi iată noţiunile false cu care eşti îndopat: că tu exişti, că eşti suflet, că eşti atman sau Brahman. Nu înseamnă că tu nu exişti, dar aceste noţiuni sunt false.

Gurdjieff a trebuit să insiste asupra faptului că în om nu există suflet: "Omul nu are nici un suflet. Sufletul este doar o posibilitate - el poate fi, poate nu fi. Acesta trebuie atins. Tu eşti doar o sămânţă."

Şi este bine. Posibilitatea, potenţialitatea există, dar încă nu este actuală. Totuşi noi continuăm să citim Upanishadele, Gita, Biblia şi continuăm să simţim că suntem suflet - sămânţa se gândeşte că este copac. Copacul este ascuns acolo, dar încă nu a răsărit. Şi este bine să ţii minte că poţi rămâne, că poţi muri ca sămânţă - deoarece copacul nu poate răsări singur. Tu trebuie să faci ceva în mod conştient, deoarece el nu poate creşte decât prin conştientizare.

Există două tipuri de creştere. Una este cea naturală, inconştientă: când acolo există un mediu prielnic, o situaţie favorabilă, apare dezvoltarea. Însă sufletul, atman, miezul cel mai interior, divinul din tine, este un cu totul alt tip de creştere. Acesta nu se dezvoltă decât prin conştientizare. Acesta nu este ceva natural, ci supranatural.

Dacă este lăsat în voia naturii, el nu va creşte; lăsat în voia evoluţiei, el nu va evolua. Trebuie să faci un efort conştient, deoarece el nu creşte decât prin conştientizare. În momentul în care conştiinţa este focalizată acolo, imediat apare creşterea, dezvoltarea. Aceste tehnici sunt pentru a te face mai conştient.

73. Vara, când priveşti cerul senin, pătrunde în această claritate.

Vara, când priveşti cerul senin, pătrunde în această claritate. Mintea este confuzia, în ea nu există claritate, ea este mereu aglomerată, întunecată; nu este niciodată simplă, limpede. Mintea nu poate fi aşa. Tu nu îţi poţi face mintea să fie clară; nu stă în natura ei să fie aşa. Mintea va rămâne neclară. Dacă poţi transcende sau depăşi mintea, atunci îţi va apărea claritatea. Tu poţi fi clar, dar mintea nu poate. Nu există un astfel de lucru; ea nu a fost şi nu va fi niciodată limpede. Mintea înseamnă neclaritate, confuzie.

Încearcă să înţelegi structura minţii şi atunci această tehnică va deveni clară pentru tine. Ce este mintea? Un proces continuu de gânduri - asociate, neasociate, importante, neimportante - nişte impresii multidimensionale care sunt adunate de peste tot. Întreaga viaţă este o acumulare, o acumulare de praf. Şi acest lucru continuă la nesfârşit.

Un copil se naşte. El este limpede, deoarece acolo nu există mintea. În momentul în care a apărut mintea, atunci şi-a făcut apariţia şi confuzia, neclaritatea. Un copil este limpede, dar el va trebui să strângă, să acumuleze informaţii, cunoaşteri, cultură, religie, condiţionări - ce este necesar şi folositor. El va trebui să adune multe lucruri de peste tot, din multe surse - chiar din surse contradictorii. El va colecta informaţii din mii şi mii de surse. Astfel, mintea devine ca o piaţă publică şi din cauza multitudinii de surse va apărea confuzia. Iar orice strângi, orice aduni, nimic nu este sigur, deoarece cunoaşterea nu rămâne statică, ci se dezvoltă.

Îmi aduc aminte de o anecdotă. Un profesor de medicină de la o renumită şcoală, în ultima zi şi-a adunat toţi studenţii săi şi le-a spus: "Mai am să vă învăţ un singur lucru.

Tot ce v-am învăţat este 50 % corect, iar restul este greşit, complet greşit. Dar problema este că nu ştiu care din informaţii sunt corecte şi care sunt greşite - nu ştiu."

Astfel este construit întregul edificiu al cunoaşterii. Nimic nu este sigur şi nimeni nu cunoaşte nimic, toţi orbecăie prin ceaţă. Prin această orbecăială noi creăm sisteme - şi sunt mii şi mii de astfel de sisteme. Hinduşii spun ceva, creştinii spun altceva, musulmanii spun cu totul altceva - toţi se contrazic între ei; nu există nici un fel de înţelegere, nici o siguranţă - şi acestea sunt sursele din care mintea ta adună câte ceva. Astfel, continui să colectezi tot felul de lucruri inutile şi de aceea mintea ta devine un depozit de unde va apărea, cu siguranţă, şi confuzia. Doar o persoană care nu cunoaşte mult poate fi sigură. Cu cât ştii mai mult cu atât mai nesigur vei fi.

Oamenii primitivi erau mai siguri şi păreau a fi mai clari. De fapt, nu exista o claritate, ci doar o neconştientizare a faptelor care puteau să îi contrazică. Dacă mintea modernă este mai confuză, aceasta se datorează faptului că ea cunoaşte mai mult. Când cunoşti mai mult vei fi mai confuz şi mai nesigur. Doar idioţii pot fi siguri, dogmatici şi doar idioţii nu vor ezita niciodată. Cu cât cunoşti mai mult, cu atât mai mult simţi că îţi zboară pământul de sub picioare şi cu atât vei deveni mai ezitant. Ceea ce vreau eu să spun este următorul lucru: cu cât se dezvoltă mai mult mintea, cu atât vei realiza mai mult faptul că natura minţii este confuzia.

Când spun că doar idioţii pot fi siguri, eu nu vreau să spun că Buddha este un idiot pentru că el nu este aparent. Ţine minte diferenţa. El nu este nici sigur nici nesigur - el este pur şi simplu clar. Prin minte apare nesiguranţa, printr-o minte idioată apare siguranţa. Dincolo de minte ambele dispar - şi siguranţa şi nesiguranţa.

Buddha este o claritate, un spaţiu deschis. El nu este sigur - nu există nimic de care să fii sigur. El nu este nici nesigur - nu există nimic de care să fii nesigur. Doar cel care caută siguranţa este nesigur. Mintea este veşnic nesigură şi caută în permanenţă siguranţa; este mereu confuză şi caută întotdeauna claritatea. Un Buddha este cel care a renunţat la minte şi odată cu ea i-au dispărut toate confuziile, siguranţele şi nesiguranţele.

Priveşte totul astfel: conştiinţa ta este precum cerul, iar mintea este precum norii. Cerul rămâne neatins de nori. Ei vin şi pleacă; nu lasă nici o urmă a trecerii lor. Cerul rămâne virgin: el nu păstrează nimic de la nori, nici o amintire, nici o urmă. Ei vin şi pleacă; cerul rămâne netulburat. Şi la fel se întâmplă înăuntrul tău: conştimţa rămâne netulburată. Gândurile vin şi pleacă, se dezvoltă şi dispar. Şi tu ai mai multe tipuri de minte.

Dacă eşti comunist ai un anumit tip de minte. O poţi părăsi şi poţi deveni anticomunist. Atunci ai o minte diferită, nu numai diferită, ci total opusă primei. Îţi poţi schimba tipul de minte, precum hainele. Şi chiar faci acest lucru. Poate că nu eşti conştient de aceşti nori care apar şi dispar.

Claritatea poate fi obţinută doar dacă devii conştient de cer, dacă îţi schimbi focalizarea. Când eşti atent la nori, atunci nu mai vezi cerul. Schimbă focalizarea şi îl vei vedea.

Tehnica spune: *Vara, când priveşti cerul senin, pătrunde în aceasta claritate.*

Meditează asupra cerului - un cer de vară lipsit de nori, limpede şi clar la infinit, în care nu se mişcă nimic. Contemplă, meditează asupra lui şi pătrunde în această claritate. Devino această claritate.

Dacă meditezi asupra limpezimii cerului, brusc vei realiza că mintea a dispărut, s-a dizolvat. Acolo vor apărea pauze, nişte intervale. Vei deveni brusc conştient de faptul că întreg cerul a pătruns în tine. Pentru un anumit timp gândurile vor înceta - ca şi cum traficul s-a oprit şi nu mai există nici un fel de mişcare.

La început acest lucru nu se va petrece decât pentru câteva momente, dar şi aceste momente sunt îndeajuns pentru a te transforma. Treptat, mintea va dispărea şi aceste intervale vor fi din ce în ce mai mari. Acolo nu va mai apărea nici un gând, nici un nor timp de minute întregi. Şi când acolo nu mai este nici un nor sau gând, atunci cerul exterior şi cel interior devin unul, deoarece zidul, bariera, era creată de minte; doar datorită minţii, exteriorul este exterior şi interiorul este interior. Când mintea s-a evaporat, interiorul şi exteriorul îşi pierd marginile, ele devin unul. De fapt, aceste limite, aceste margini nici nu au existat vreodată. Ele au apărut doar datorită barierei, datorită gândurilor.

Este minunat să meditezi asupra cerului. Întinde-te pe jos astfel încât să uiţi de pământ; doar stai întins cu spatele pe plajă sau oriunde doreşti şi priveşte cerul. Însă trebuie să fie un cer limpede, fără nori. Şi doar privind fix la el, simte-i claritatea - limpezimea, extinderea sa nelimitată - şi pătrunde în această claritate, devino una cu ea. Simte ca şi cum tu ai fi devenit cerul, spaţiul.

La început, dacă doar meditezi asupra cerului senin şi nu faci nimic altceva, atunci vor începe să apară intervalele - deoarece orice vezi pătrunde în tine. Orice vezi te agită în interior; orice vezi este reflectat, este desenat în interior;

De exemplu, vezi o clădire. Tu nu poţi doar să o vezi; ceva anume începe imediat să se mişte şi în tine. Vezi un bărbat, o femeie, o maşină - orice. Nu este doar ceva exterior, ceva se petrece şi în tine - tu ai început deja să reacţionezi. Deci, orice vezi te modifică, te modelează, te creează. Exteriorul este constant legat de interior.

Este bine să te uiţi la cerul senin. Acea extindere fără margini este minunată. Propriile tale margini vor dispărea, deoarece cerul fără de sfârşit se reflectă în tine. Şi dacă poţi privi fără să clipeşti este mai bine. Dacă priveşti fără să clipeşti...deoarece prin clipire procesul gândirii va continua.

Priveşte fără să clipeşti. Priveşte în gol, mişcă-te în vid, simte că ai devenit una cu ea şi cerul va intra în tine.

Mai întâi tu pătrunzi în cer şi apoi cerul va intra în tine. Acolo se produce o întâlnire: cerul interior cu cel exterior. În acea întâlnire apare realizarea. Acolo nu mai există mintea, deoarece această întâlnire nu poate apărea decât atunci când mintea nu mai există. În această întâlnire, pentru prima oară apari tu însuţi şi nu mintea ta. Confuzia a dispărut. Aceasta nu poate exista fără minte. Acolo nu mai există mizerie, deoarece mizeria nu poate exista fără minte.

Ai observat vreodată următorul lucru: că suferinţa nu poate exista fără minte? Tu nu te poţi simţi suferind decât în preajma minţii. Acum sursa nu mai este acolo. Cine îţi va mai produce suferinţa? Cine te va face să fii mizerabil? Şi acelaşi lucru este adevărat şi invers: nu poţi să fii suferind fără minte şi nu poţi fi fericit cu mintea. Mintea nu poate fi niciodată sursa fericirii.

Deci, dacă cerul interior şi cel exterior se întâlnesc, chiar şi numai pentru un moment, tu vei fi umplut de o nouă viaţă. Calitatea acestei noi vieţi este total diferită. Este o viaţă eternă, necontaminată de moarte şi de frică. În acea întâlnire te vei afla aici şi acum, te vei afla în prezent - deoarece trecutul şi viitorul aparţin gândurilor. Trecutul şi viitorul fac parte din mintea ta. Prezentul este existenţa - el nu face parte din minte.

Acest moment nu aparţine minţii tale. Momentul care a trecut, cel care va veni, acestea aparţin minţii. Momentul actual nu îţi aparţine niciodată ţie. Mai degrabă tu aparţii lui. Tu exişti aici, chiar acum-aici. Mintea ta există în altă parte, întotdeauna în altă parte.

Citeam despre un mistic sufist. El mergea pe un drum singuratic care era cam arid şi deodată a văzut un fermier cu un car cu boi. Carul era înţepenit în noroi. Era un drum greoi. Fermierul avea în car o mare cantitate de mere, dar undeva pe drum peretele rabatabil al căruţei s-a desfăcut şi merele s-au împrăştiat. Fermierul însă nu ştia acest lucru.

Când căruţa s-a împotmolit, el a încercat să o scoată de acolo, dar toate eforturile sale s-au dovedit a fi zadarnice şi atunci se gândi: “Acum trebuie să descarc carul, poate că aşa o să-l pot scoate de aici.” S-a uitat în spate şi a rămas mut de uimire - acolo mai rămăsese doar o duzină de mere; încărcătura era deja descărcată. Îţi poţi da seama ce a simţit. Sufistul scria în memoriile sale că fermierul a făcut atunci o remarcă: “Împotmolit! La naiba, sunt împotmolit! Şi nici măcar nu am nimic ce să descarc!” Singura sa posibilitate era să poată să dea jos ceva din car şi poate atunci s-ar fi despotmolit, dar acum nu avea nimic de descărcat.

Din fericire tu nu eşti împotmolit în acest mod. Tu ai ce descărca - carul tău are multe de descărcat. Îţi poţi descărca mintea şi atunci, în momentul în care ea nu se mai află acolo, tu vei putea zbura.

Această tehnică - de a privi claritatea cerului şi de a deveni una cu el - este una dintre cele mai practicate tehnici. A fost folosită în multe tradiţii. Şi este foarte bună pentru mintea modernă - acest lucru se datorează faptului că pe Pământ nu a mai rămas nimic în afară de cer la care să poţi medita. Dacă priveşti în jurul tău, totul este făcut de om, totul este limitat, totul are o margine. Doar cerul, din fericire, a mai rămas deschis meditaţiei.

Practică această tehnică, te va ajuta, dar ţine minte trei lucruri. Unul: nu clipi - priveşte fix. Chiar dacă încep să te doară ochii şi îţi vor da lacrimile, nu te îngrijora. Chiar şi aceste lacrimi fac parte din procesul de "descărcare"; ele te vor ajuta. Aceste lacrimi îţi vor face ochii să fie mai proaspeţi, mai inocenţi - ele îi vor îmbăia. Tu doar continuă să priveşti.

Al doilea lucru: ţine minte, nu te gândi la cer. Poţi începe să te gândeşti la cer, să-ţi aduci aminte de poezii care slăveau cerul, care îi cântau măreţia şi frumuseţea - dar atunci vei pierde. Tu nu trebuie să te gândeşti la el - trebuie să intri în el, să devii una cu el - pentru că dacă începi să raţionezi, vei crea din nou bariera. Atunci vei pierde din nou cerul şi te vei închide iarăşi în minte. Nu te gândi la cer. Fii cerul. Doar priveşte-l şi pătrunde în el - şi permite-i şi lui să pătrundă în tine. Când tu vei pătrunde în el şi el va intra imediat în tine.

Cum poţi face asta? Cum vei pătrunde în el? Continuă să priveşti din ce în ce mai departe. Continuă să priveşti - ca şi cum ai vrea să-i găseşti marginea. Pătrunde adânc. Mergi cât poţi de mult. Această pătrundere va distruge bariera. Iar această metodă trebuie practicată pentru cel puţin 40 de minute; dacă o faci mai puţin de atât nu va fi de prea mult ajutor.

Când simţi cu adevărat că ai devenit una cu el, atunci poţi închide ochii. Când cerul a pătruns în tine poţi închide ochii. Vei fi capabil să-l vezi şi înăuntrul tău. Deci, după 40 de minute, când simţi că a apărut unitatea, comuniunea, când tu simţi că faci parte din el şi că mintea nu mai există, atunci închide ochii şi rămâi în cerul interior.

Claritatea va ajuta cel de al treilea punct: *pătrunde în această claritate*. Claritatea va fi de ajutor - cerul limpede şi clar te va ajuta. Doar fii conştient de claritatea din jurul tău. Nu te gândi la ea: doar fii conştient de inocenţa, de puritatea prezentă. Nu trebuie să repeţi cuvintele mele. Va trebui să le simţi, nu să le gândeşti. Şi odată ce priveşti la cer le vei simţi, deoarece ele nu sunt create de tine - ele există acolo. Dacă vei privi, ele îţi vor apărea.

Cerul este pur, cel mai pur lucru din existenţă. Nimic nu-1 face impur. Lumile apar şi dispar, dar cerul rămâne pur. Puritatea există acolo. Nu trebuie să o proiectezi tu; tu doar trebuie să o simţi - să fii vulnerabil astfel încât să o poţi simţi - dar claritatea este acolo. Permite-i cerului să ţi se deschidă. Tu nu-l poţi forţa; doar îi poţi permite să-ţi apară.

Toate meditaţiile nu sunt altceva decât o deschidere, o acceptare a vulnerabilităţii. Nu gândi niciodată în termeni de agresiune sau de forţare. Tu nu poţi forţa nimic.

Şi chiar datorită faptului că ai încercat să forţezi ceva ai creat întreaga suferinţă care te înconjoară. Nimic nu poate fi forţat, doar poţi lăsa lucrurile să apară. Fii feminin. Fii pasiv. Permite lucrurilor să apară, să se manifeste liber. Cerul este absolut pasiv: el nu face nimic, doar există. Doar fii pasiv şi rămâi sub cer - vulnerabil, deschis, feminin, fără nici un fel de agresiune din partea ta - şi atunci cerul va pătrunde în tine.

Vara, când priveşti cerul senin, pătrunde în această claritate.

Dar dacă nu este vară ce o să faci? Dacă cerul este înnorat sau nu este limpede, atunci închide ochii şi priveşte cerul interior. Doar închide ochii şi dacă vezi vreun gând, atunci priveşte-l ca pe un nor care pluteşte pe cer. Fii atent la fundal, la cer şi fii indiferent la gânduri.

Noi suntem prea interesaţi de gânduri şi nu mai observăm niciodată intervalele. Un gând trece şi până să apară altul există o pauză - în acea pauză se vede cerul. Dar atunci când acolo nu există nici un gând, ce este acolo? Doar goliciunea. Deci dacă cerul este înnorat - dacă nu este vară - închide ochii, focalizează-ţi mintea asupra fundalului, asupra cerului interior în care vin şi pleacă gândurile. Nu acorda multă atenţie gândurilor; dă atenţie spaţiului în care se mişcă ele.

De exemplu, stăm într-o cameră. Eu pot privi la ea în două feluri: mă pot uita la tine fără să dau atenţie spaţiului, camerei în care te afli - te privesc, îmi focalizez mintea asupra ta şi nu asupra camerei în care eşti. Sau, îmi pot schimba atenţia şi astfel devin indiferent faţă de tine. Tu eşti acolo, dar eu pun accentul pe altceva - pe cameră. Atunci toată perspectiva se schimbă.

Încearcă acest lucru în lumea interioară. Priveşte spaţiul. Gândurile se mişcă în el: fii indiferent faţă de ele, nu le da atenţie. Ele sunt acolo; remarcă faptul că sunt acolo şi se mişcă. Pe stradă există trafic. Priveşte strada şi fii indiferent faţă de trafic. Nu te uita să vezi cine trece; doar fii conştient de faptul că ceva trece pe acolo şi fii conştient de spaţiul în care se petrece aceasta. Atunci în interior va apărea cerul verii.

Nu este nici o nevoie să aştepţi vara, deoarece minţile noastre sunt foarte viclene şi pot găsi orice fel de scuză. Pot spune: "Acum nu este vară şi chiar şi vara cerul nu este clar şi limpede."

74. Shakti, priveşte întreg spaţiul ca şi cum este deja absorbit în propriul tău cap, în strălucire.

Shakti, priveşte întreg spaţiul ca şi cum este deja absorbit în propriul tău cap, în strălucire. Pentru această tehnică trebuie să închizi ochii. Când o practici, închide ochii şi simte ca şi cum întregul spaţiu este absorbit în propriul tău cap. La început va fi dificil. Aceasta este una dintre cele mai avansate tehnici şi de aceea este bine să o practici treptat. Dacă vrei să practici această tehnică, fă-o treptat.

Mai întâi: în timp ce adormi, când vrei să te culci întinde-te pe pat, închide ochii şi simte unde îţi sunt picioarele. Dacă măsori 1,80 m sau 1,70 m, simte-ţi picioarele, simte unde se termină ele.

Apoi imaginează-ţi că ai devenit mai lung cu 15 centimetri, înălţimea ta s-a mărit, a crescut cu încă 15 centimetri. Simte acest lucru având ochii închişi. În imaginaţie simte că eşti mai înalt cu 15 centimetri.

Apoi faci al doilea pas: simte-ţi capul acolo unde se află şi apoi simte că a devenit mai mare cu 15 centimetri. Când simţi aceste lucruri totul va fi mai uşor. Atunci poţi să mai creşti. Simte că ai devenii lung de trei metri şi optzeci; sau simte că ai umplut toată camera. În imaginaţia ta atingi pereţii - ai umplut întreaga cameră. Apoi, treptat, simte că în interiorul tău se află întreaga casă. Şi odată ce ştii cum să simţi, totul va fi foarte uşor. Dacă poţi creşte cu 15 centimetri în înălţime, atunci totul va fi uşor. Dacă poţi simţi că nu ai 1,70 m, ci 1,80 m, atunci nu va mai fi nimic dificil; tehnica va fi foarte uşoară.

Continuă să practici timp de trei zile; apoi, pentru încă trei zile simte că ai umplut camera. Aceasta este doar o antrenare a imaginaţiei. După aceea simte pentru încă trei zile că întreaga casă se află în interiorul tău: iar în final, timp de trei zile ai devenit cerul. După această practică tehnica va fi foarte uşoară.

Shakti, priveşte întreg spaţiul ca şi cum este deja absorbit în propriul tău cap, în strălucire.

Atunci poţi simţi că întregul cer, întreg spaţiul este absorbit de capul tău. În acea clipă mintea va dispărea, deoarece ea are nevoie de un spaţiu foarte îngust. Ea nu poate exista într-o asemenea vastitate: pur şi simplu se va dilata în nemărginire. Într-o asemenea vastitate este imposibil pentru ea să existe. Mintea nu poate fi decât limitată, mărginită, îngustă. Într-un asemenea spaţiu infinit ea nu mai are loc.

Această tehnică este bună. Brusc mintea va exploda şi acolo nu va mai rămâne decât spaţiul. O poţi practica pe deplin în cel mult trei luni. Atunci întreaga ta viaţă va fi diferită. Dar trebuie practicată treptat, deoarece prin această tehnică mulţi pot înnebuni, îşi pot pierde echilibrul. Este fantastică, impactul este colosal - poţi înnebuni dacă realizezi brusc că întregul spaţiu, întregul univers a fost absorbit de capul tău; o poţi lua razna când vezi că în interiorul tău se mişcă stelele.

Unul din misticii Indiei din acest secol, Ramateertha, folosea această tehnică şi mulţi dintre cei care l-au cunoscut au crezut că el s-a sinucis. Dar pentru el aceasta nu a fost sinucidere, deoarece pentru el - pentru cel care a cunoscut faptul că întregul spaţiu a ajuns în el - sinuciderea nu se poate întâmpla, este imposibilă. Acolo nu mai există nimeni care să comită sinuciderea. Însă pentru alţii, pentru cei care priveau din afară, aceasta a fost o sinucidere.

El începuse să simtă că întreg universul se mişca înăuntrul său - în capul său. Discipolii credeau că el începuse să vorbească metaforic. Apoi ei începuseră să creadă că înnebunise, deoarece susţinea că în el se află întregul univers, totul exista în el.

Şi apoi, într-o zi, a sărit de pe o margine de munte în râu. Înainte de a sări, a scris un poem minunat în care spunea: "Am devenit universul. Acum simt acest corp ca pe o povară, îl simt nenecesar aşa ca acum îl voi da înapoi. Acum nu mai este nevoie de nici o mărginire, de nici o limită. Am devenit nemărginitul Brahman."

Un psihiatru va crede că el a înnebunit, că a fost o nevroză, dar cineva care cunoaşte bine dimensiunile profunde ale conştiinţei umane va spune că el a devenit un *mukta*, un eliberat, un iluminat. Însă pentru mintea obişnuită aceasta a fost doar o sinucidere.

Prin aceste tehnici pot apărea multe pericole. De aceea spun că ele trebuiesc practicate treptat, deoarece nu ştii ce se poate întâmpla – orice este posibil. Uneori nu eşti conştient de potenţialitatea ta, uneori nu ştii cât de pregătit eşti şi atunci se poate întâmpla orice. Aşa că este mai bine să începi treptat.

La început, încearcă-ţi imaginaţia asupra unor lucruri mai nesemnificative: corpul să devină mai mic sau mai mare. Poţi să le încerci pe amândouă. De exemplu, măsori 1,75 m; simte că devii din ce în ce mai mic - acum ai 1,50 m, apoi 1,20, apoi 0.90, până ajungi să te simţi o sămânţă.

Acesta este doar un antrenament care te ajută să poţi simţi. Mintea ta interioară poate simţi asolut orice; nimic nu o poate opri. Aceasta este doar imaginaţia ta. Poţi creşte sau poţi deveni mic. Brusc vei deveni conştient de tine.

Şi dacă poţi lucra bine cu acest experiment, vei putea să ieşi foarte uşor din corp. Dacă prin imaginaţie poţi deveni mai mare sau mai mic, atunci vei fi capabil să ieşi şi din corp. Doar îţi imaginezi că stai afară din trup şi vei sta cu adevărat - dar nu imediat.

La început trebuie să faci nişte paşi mici şi apoi vei ajunge să simţi că ai umplut toată camera - chiar vei simţi cu adevărat atingerea pereţilor, le vei simţi atingerea; dar va trebui să te obişnuieşti şi să nu fii speriat. Apoi, simte că întreaga casă se află în interiorul tău - chiar o vei simţi în tine. După aceea, mergi mai departe. Treptat vei putea simţi că cerul se află în capul tău şi odată ce poţi simţi acest lucru, mintea dispare. Ea nu mai are ce face acolo.

Pentru această tehnică este bine să fii în prezenţa cuiva: cu un maestru sau un prieten. Nu o practica singur. Trebuie să fie cineva lângă tine care să te supravegheze, să te urmărească. Aceasta este o metodă de grup. Când este practicată în grup este mai uşoară, mai puţin periculoasă - deoarece când se întâmplă explozia, poţi să nu mai fii conştient zile întregi. Poţi să nu mai ieşi afară, poţi fi foarte absorbit în acel sentiment, deoarece acolo timpul dispare; nu mai poţi simţi cât timp s-a scurs. Corpul dispare, nu îl mai poţi simţi. Tu devii cerul. Cineva trebuie să îţi îngrijească corpul; va fi nevoie de o îngrijire foarte iubitoare.

Deci, practicată în grup sau cu un maestru, ea va fi mai puţin periculoasă. Şi trebuie să fie un grup care să cunoască ce are de făcut, care să ştie ce se poate întâmpla...pentru că dacă se întâmplă ca cineva să te trezească în timp ce te afli în acea stare, poţi înnebuni, deoarece minţii îi trebuie timp ca să revină. Când este adusă brusc înapoi, sistemul tău nervos poate să nu reziste. El nu este făcut pentru asta. Trebuie să se antreneze. Deci nu o practica singur. O poţi face cu un grup sau cu nişte prieteni într-un loc singuratic. Şi fă-o treptat, nu brusc.

75. În veghe, dormind, visând, cunoaşte-te pe tine ca lumină.

În veghe, dormind, visând, cunoaşte-te pe tine ca lumină. La început începe cu starea de veghe. Yoga şi tantra divid mintea în trei - viaţa minţii, ţine minte. Acestea sunt: starea de veghe, stare de somn profund şi visul. Acestea nu sunt diviziunile conştiinţei, ci ale minţii, conştiinţa este a patra.

În Orient, conştiinţei nu i s-a dat nici un nume; este numită simplu a patra, turiya. Diviziunilor minţii li s-a dat nume. Aceştia sunt norii: un nor treaz, un nor care doarme, un nor care visează. Doar nişte nori, iar spaţiul în care ei se mişcă - cerul - este nenumit, este doar cel de-al patrulea.

Psihologia occidentală a devenit recent conştientă de dimensiunea visului. Doar începând cu Freud, visul a devenit important. Însă pentru hinduşi acesta este unul dintre cele mai vechi concepte: nu poţi cunoaşte cu adevărat un om dacă nu cunoşti visele sale. Deoarece orice face el în starea de veghe, acesta este mai mult sau mai puţin fals, deoarece în starea de veghe a minţii el este forţat să facă multe lucruri.

Nu este liber. Lângă el există societatea, există legi. există morală. El se află într-o luptă constantă cu dorinţele sale: le suprimă, le modifică în măsura în care îi permite societatea. Iar societatea nu îţi permite niciodată să fii tu însuţi; ea te pune să alegi. Iată ce înseamnă cultura: alegere.

Fiecare cultură este o condiţionare: o alegere a anumitor lucruri şi o negare a altora. Fiinţa ta totală nu este acceptată nicăieri - nicăieri! Unele aspecte sunt acceptate aici, altele în altă parte; unele într-o ţară, altele în altă ţară, însă nicăieri nu este acceptată în totalitate fiinţa umană. Deci, starea de veghe este predestinată să fie falsă, artificială, impusă. Nimeni nu este real - toţi sunt nişte actori, sunt manipulaţi, nu este nimic spontan. Doar în vise eşti liber; doar în vise eşti autentic.

În vise poţi face orice doreşti. Nu preocupă pe nimeni ce faci acolo; eşti complet singur. Nimeni nu poate pătrunde în visele tale. Şi nici nu preocupă pe nimeni asta: este treaba ta ce faci în vise. Ele sunt absolut intime. Din această cauză - faptul că sunt private - tu poţi fi liber. Deci, până când nu îţi sunt cunoscute visele, adevărata ta faţă nu poate fi descoperită. Hinduşii au fost conştienţi de acest lucru: visele trebuiesc pătrunse. Dar şi acestea sunt tot nişte nori - mai liberi, dar totuşi sunt nori şi trebuie să treci de ei.

Iată cele trei stări: veghea, somnul şi visul. Visul a devenit important începând cu Freud.

Acum s-a început şi studierea somnului. În Occident se cercetează mult starea de somn, deoarece pare ciudat să nu cunoaştem ceva cu care ne confruntăm cu toţii. Ştiinţa însă nu a ajuns să cunoască ce se întâmplă cu adevărat în somn.

Dacă nu cunoaştem ce este somnul, atunci este dificil să cunoaştem ce este omul - iar omul o treime din viaţa sa o petrece dormind. O treime din viaţa ta! Dacă ajungi să trăieşti 60 de ani vei dormi 20 de ani. Este destul de mult. De fapt, ce faci când dormi? Acolo se petrece ceva misterios, iar somnul este atât de esenţial încât viaţa nu este posibilă fără el. Acolo se petrece ceva profund, dar tu nu eşti conştient de acest lucru.

Când eşti treaz, eşti o persoană diferită; când visezi, eşti o altă persoană; când dormi profund eşti o cu totul altă persoană. Aici nu îţi poţi aminti nici măcar cum te cheamă. Atunci nu mai ştii dacă eşti hindus sau musulman sau creştin. În acest somn profund nu poţi spune cine eşti; nu poţi spune dacă eşti bogat sau sărac - acolo nu există nici o imagine, nici o identitate.

În starea de veghe tu exişti cu societatea. În starea de vis exişti cu dorinţele tale. În somnul profund exişti cu natura, eşti cufundat adânc în sânul naturii. Iar tantra şi yoga spun că, dincolo de acestea trei, tu exişti în Brahman, în întregul cosmic. Deci ele trebuiesc depăşite, transcense.

Există o diferenţă. Psihologia occidentală se interesează acum de cercetarea acestor trei stări. Căutătorii orientali erau interesati de aceste trei stări, dar nu pentru a le studia. Ei erau interesaţi doar să le depăşească, doar cum să le transceadă. Această tehnică este o tehnică pentru transcendenţă.

În veghe, dormind, visând, cunoaşte-te pe tine ca lumină.

Foarte dificil. Va trebui să începi cu starea de veghe. Cum ai putea să creezi un vis conştient? Poţi să-l creezi? Poţi să manipulezi un vis? Poţi să creezi visele propriilor tale dorinţe? Nu poţi. Cât de neputincios este omul! Tu nici măcar nu poţi să-ţi creezi un vis al tău. Acestea îţi apar, tu nu poţi face nimic. Dar există tehnici prin care se pot crea vise, iar aceste tehnici sunt foarte ajutătoare pentru a transcende visele, deoarece atunci le poţi şi depăşi. Dar trebuie început cu starea de veghe.

Când eşti treaz - te mişti, mănânci, lucrezi - adu-ţi aminte de tine ca fiind lumină. Ca şi cum în inima ta ar arde o flacără şi corpul tău nu este altceva decât aura din jurul flăcării. Imaginează-ţi: în inima ta arde o flacără şi corpul este aura acestei flăcări, decât o lumină în jurul flăcării. Permite acestui lucru să pătrundă adânc în mintea şi conştiinţa ta.

Va dura ceva timp, dar dacă continui să te gândeşti, să simţi şi să îţi imaginezi, atunci, la un moment dat, vei vedea că poţi să o simţi întreaga zi. În timp ce eşti treaz şi mergi pe stradă, eşti o flacără care păşeşte. La început, nimeni altcineva nu va şti ce faci, dar după trei luni vor începe să simtă şi alţii această flacără. Şi doar atunci poţi fi liniştit. Nu spune nimănui nimic. Doar imaginează-ţi o flacără şi simte cum corpul tău este aura ei. Nu ca pe un corp fizic, ci ca pe unul electric. Continuă să practici.

Dacă insişti, în cel mult trei luni vor începe şi alţii să simtă ce s-a întâmplat cu tine. Ei vor simţi în jurul tău o lumină subtilă. Când te vei apropia de cineva, acesta va simţi o căldură diferită. Dacă îl atingi, va simţi un fior, o atingere foarte fierbinte. Toţi vor vedea că se întâmplă ceva ciudat cu tine. Dar nu spune nimănui nimic. Când alţii vor deveni conştienţi de acest lucru, atunci poţi fi liniştit şi poţi pătrunde în a doua etapă, dar nu înainte.

Al doilea pas este să pătrunzi în vis. Acum poţi face asta. Acum această căldură a devenit o realitate, nu mai este doar o imaginaţie; Prin imaginaţie ai dezvăluit o realitate. Aceasta este reală. Totul este constituit din lumină. Tu eşti lumină - încă nu eşti conştient de acest fapt - fiecare particulă de materie este lumină.

Oamenii de ştiinţă spun că materia este constituită din electroni. Este acelaşi lucru. Lumina este sursa a tot. Tu eşti de asemenea lumină condensată; prin imaginaţie doar dezvălui o realitate. Deci, îmbibă-te cu această lumină - şi când ai devenit plin de ea o poţi duce şi în vise, nu înainte.

Apoi, în timp ce adormi, continuă să te gândeşti la flacără, continuă să o vezi, continuă să simţi că tu eşti lumină. Ţine minte...ţine minte...ţine minte...şi adormi. Iar această ţinere de minte va continua. La început vei începe să ai unele vise în care simţi că ai înăuntrul tău o flacără, că eşti lumină. Cu timpul vei începe să simţi asta din ce în ce mai mult şi odată ce acest sentiment a pătruns în vise, acestea vor începe să dispară. Ele vor începe să dispară: vor fi din ce în ce mai puţine vise şi din ce în ce mai mult somn profund.

Iar în clipa în care această realitate va apărea în orice vis - că eşti flacără, lumină - visele vor dispărea complet. Şi doar când dispar complet poţi duce acest sentiment în somn, niciodată înainte. Când visele au dipărut şi tu te simţi o flacără, atunci te afli la uşa somnului. Acum poţi trece mai departe. Şi odată ce poţi intra în somn cu sentimentul că eşti o flacără, vei deveni conştient în el - acum somnul va apărea doar corpului, nu şi ţie.

Această tehnică te ajută să treci de aceste trei stări. Dacă poţi fi conştient că tu eşti o flacără sau o lumină şi că somnul nu ţi se mai întâmplă ţie, atunci eşti conştient. Tu faci un efort conştient. Acum eşti cristalizat în jurul flăcării. Corpul este adormit, dar nu şi tu.

Acesta este mesajul lui Krishna din Gita: în timp ce alţii dorm, yoghinii sunt treji. Dar nu înseamnă că trupurile lor nu dorm niciodată. Dorm - însă doar ele. Corpurile au nevoie de odihnă, conştiinţa nu are nevoie - acest lucru este datorat faptului că trupurile sunt nişte mecanisme. Corpurile au nevoie de combustibil, de odihnă. De aceea ele se nasc, cresc, îmbătrânesc şi mor. Conştiinţa nu se naşte, nu îmbătrâneşte şi nu moare niciodată. Ea nu are nevoie de combustibil sau de odihnă. Este energie pură, perpetuă şi eternă.

Dacă poţi duce această imagine a flăcării şi luminii prin uşile somnului, tu nu vei mai dormi vreodată, doar corpul se va odihni. Şi tu vei fi conştient atunci când el va dormi. Când s-a întâmplat aceasta ai ajuns la cea de-a patra stare. Acum veghea, visarea şi somnul sunt părţi ale minţii, dar tu ai devenit al patrulea - cel care trece prin toate trei şi nu este nici una din ele.

Este atât de simplu. Eşti treaz, iar după un timp te muţi în starea de vis - tu nu poţi fi ambele. Dacă eşti treaz, atunci cum ai putea visa? Şi dacă visezi, atunci cum de poţi trece în somnul profund, acolo unde nu există nici un fel de vis? Tu trebuie să fii un călător şi acestea sunt staţiile prin care treci şi în care poţi să te întorci oricând vrei sau oricând este necesar. Dimineaţa, treci iarăşi în starea de veghe.

Toate nu sunt decât nişte staţii şi cel care se mişcă între ele eşti chiar tu. Dar acest tu este cel de-al patrulea - iar pe acesta îl numeşti a fi sufletul. Este ceea ce numeşti tu a fi Divinul; această a patra stare este ceea ce numeşti tu a fi viaţa eternă, elementul veşnic şi nemuritor.

În veghe, dormind, visând, cunoaşte-te pe tine ca lumină.

Este o tehnică minunată. Dar mai întâi începe cu starea de veghe. Şi ţine minte: ai reuşit doar atunci când alţii au devenit conştienţi de ceea ce s-a întâmplat cu tine. Şi vor deveni conştienţi. Apoi, poţi pătrunde în vise şi apoi în somnul profund şi de-abia atunci te vei trezi la ceea ce eşti tu cu adevărat - cel de-al patrulea - *turiya*, conştiinţa pură.

50. SPRE RĂDĂCINI

23.V.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Nu este o greşeală să fie complet ignorat exteriorul?
2. De fapt, tehnicile de meditaţie, nu sunt toate nişte acţiuni?
3. Dezvoltarea minţii nu conduce spre claritate?
4. De ce continuăm crearea suferinţei?

1. Aseară ai spus că, doar schimbând exteriorul, interiorul rămâne neschimbat, netransformat. Dar nu este adevărat că mâncarea potrivită, somnul corect, acţiunile corecte şi comportarea corectă reprezintă şi acestea nişte factori importanţi pentru transformarea interioară? Nu este o greşeală să fie complet ignorat exteriorul?

Exteriorul nu poate schimba interiorul, dar poate ajuta la aceasta sau poate să facă chiar rău, să fie un obstacol. Exteriorul poate crea o situaţie în care interiorul să poată exploda mai uşor. Trebuie ţinut minte următorul lucru: transformarea exterioară nu este şi interioară. Chiar dacă ai făcut foarte mult pentru a crea situaţia favorabilă, interiorul nu va exploda. Situaţia este necesară, ajutătoare, dar nu este transformarea însăşi. Şi toţi cei care se implică cu exteriorul....

Exteriorul este un fenomen vast. Poţi continua să schimbi tot felul de lucruri timp de vieţi întregi şi totuşi să nu fii deloc satisfăcut, ceva tot va mai rămâne de schimbat, deoarece până când interiorul nu se transformă, exteriorul nu poate fi niciodată perfect. Poţi să-l lustruieşti, să-l schimbi, să-l condiţionezi, dar nu te vei simţi niciodată satisfăcut. Nu vei ajunge niciodată la o situaţie în care să simţi: "Acum terenul este pregătit." Mulţi şi-au irosit vieţile.

Dacă mintea ta devine obsedată de exterior - de mâncare, de haine, de comportament.... Nu spun să le neglijezi. Nu, ceea ce spun este să nu fii obsedat de ele. Acestea te pot ajuta, dar pot deveni şi mari obstacole, dacă mintea devine obsedată de ele. Atunci doar vei amâna totul. Şi poţi continua să schimbi exteriorul, iar interiorul nici măcar să nu fie atins, el va rămâne acelaşi.

Poate că ai auzit de o veche fabulă indiană. În *Panchatantra* se afirmă că unui şoarece îi era mereu frică de o pisică.

El nu mai putea dormi deoarece începea să viseze pisica şi începea să tremure. Un magician, din milă pentru bietul şoarece, l-a transformat pe acesta într-o pisică. Exteriorul a fost schimbat, dar acum şoarecele din pisică a început să se teamă de câine. Anxietatea era aceeaşi; doar obiectul s-a schimbat. Mai înainte era pisica, acum este câinele. Frica a continuat să rămână în acelaşi loc, visele, coşmarurile încă existau.

Atunci magicianul l-a transformat într-un câine. Dar imediat, acesta a început să se teamă de tigru, deoarece şoarecele din interior era acelaşi, El nu se schimbase, doar corpurile erau diferite. Frica şi anxietăţile sale au rămas în continuare acolo. Aşa că magicianul l-a transformat într-un tigru. Imediat acesta însă a început să se teamă de vânător şi atunci magicianul i-a spus: "Acum fii din nou un şoarece; eu pot să-ţi schimb corpurile, dar nu te pot schimba pe tine. Tu ai o inimă de şoarece, ce pot face? - o inimă de şoarece!"

Poţi continua să transformi exteriorul, dar inima de şoarece rămâne aceeaşi. Şi această inimă este cea care creează problemele. Forma se va schimba, dar substanţa va rămâne aceeaşi. Şi nu este nici o diferenţă în faptul că te temi de o pisică sau de un tigru. Problema nu este de cine te temi, ci faptul că o faci.

Eu pun accentul pe faptul că trebuie să fii conştient că efortul tău exterior nu trebuie să devină un substituent pentru transformarea interioară...acesta este un lucru. Foloseşte-te de orice ajutor posibil. Este bine să ai o mâncare potrivită, dar este un non-sens şi o nebunie să fii obsedat de mâncare. Este bine să ai o comportare potrivită, dar este nevrotic să devii obsedat de ea. Nu trebuie să devii obsedat de nimic.

În India, există multe secte de sannyasini care sunt obsedaţi de mâncare. Toată ziua ei nu se gândesc decât la mâncare: ce să mănânce şi ce să nu mănânce; cine să prepare mâncarea şi cine nu trebuie să o prepare. Odată călătoream împreună cu un astfel de sannyasin. Nu lua cu el decât lapte, dar numai lapte de vacă şi numai lapte de la vaci albe; altminteri stătea fără să mănânce.

Ţine minte: interiorul este important, el este cel mai semnificativ. Exteriorul este ajutător, este bun, dar nu trebuie să devină atât de important încât să uiţi de interior. Interiorul trebuie să rămână centrul, iar exteriorul, dacă este posibil, poate fi transformat dacă te ajută la ceva.

Nu îl ignora total. Nu este nici o nevoie să-l ignori, deoarece şi el face parte din interior. Nu este ceva opus, contrar interiorului; el nu este ceva impus ţie - eşti chiar tu. Dar interiorul este centrul şi exteriorul este periferia. Deci acordă-i atâta importanţă cât merită să fie acordată unei periferii, unei circumferinţe, unei margini - nu aceasta este casa. Deci ai grijă de ea, dar nu deveni obsedat de ea,

Mintea noastră încearcă întotdeauna să evadeze, să găsească scuze.

Dacă începe să te preocupe mâncarea, sexul, hainele, corpul, atunci mintea va fi liniştită deoarece acum tu nu te îndrepţi spre interior. Acum nu mai este nevoie să schimbi sau să distrugi mintea. Ea poate exista în continuare, preocupă-te de schimbarea hranei. Poţi mânca una, alta - astfel, aceeaşi minte poate trăi în continuare. Doar când te îndrepţi spre interior...cu cât pătrunzi mai înăuntru cu atât mai mult această minte va înceta să mai existe. Calea interioară este calea non-minţii.

Mintea va începe să se teamă. Ea va începe să caute nişte scăpări - ceva prin care să acţionezi în exterior. Atunci ea poate exista. Ceea ce faci nu are importanţă - ea va încerca să existe, să poată trăi mai departe şi poate găsi multe căi prin care să rămână la fel. Iar uneori, când te lupţi cu exteriorul, ea poate face nişte schimbări care să fie foarte periculoase. Şi atunci, în loc să te ajuţi, te vei împiedica mai rău.

Am auzit că Mulla Nasruddin a căzut pe scări. Piciorul i s-a fracturat şi i-a fost pus în gips. I s-a spus să nu urce sau să coboare pe scări timp de trei luni. După trei luni el s-a dus la doctor şi acesta i-a dat jos gipsul. Mulla l-a întrebat: "Acum pot să urc şi să cobor scările?"

Doctorul i-a spus: "Da, acum poţi. Totul este în regulă."

Mulla a spus: "Doctore, acum sunt atât de fericit. Nici nu îţi poţi da seama cât de fericit sunt. A fost atât de dificil şi de ciudat să urc mereu în tot acest timp pe burlan. Timp de trei luni am urcat şi coborât mereu pe burlan - toţi vecinii râdeau de mine. Însă tu mi-ai spus să nu urc pe scări şi a trebuit să săsesc o altă cale.

Acelaşi lucru îl face oricine. Dacă o cale este blocată, atunci va apărea imediat o perversiune. Iar tu nu cunoşti căile minţii - acestea sunt foarte subtile şi viclene. Mulţi vin şi îmi povestesc problemele lor. Par a fi foarte serioase, dar nu sunt. Undeva în adânc este ascuns altceva, iar până când acest altceva nu este cunoscut, nu este depăşit, problema continua să existe. Ea doar îşi va schimba forma.

Cineva fumează prea mult şi vrea să se lase. Dar nu fumatul în sine este problema, ci altceva. Poţi opri fumatul, dar problema adevărată va rămâne şi va răbufni într-un alt mod. Când fumezi? Când eşti nervos începi să fumezi şi acesta te ajută. Te simţi mai relaxat, mai încrezător în tine.

Doar prin oprirea fumatului nervozitatea ta nu va dispare. Te vei simţi în continuare nervos; va apărea apoi şi anxietatea. Atunci vei începe să faci altceva. Şi poţi găsi un substituent mult mai frumos; va părea cu totul diferit. Poţi face orice. În loc de fumat poţi repeta o mantră şi ori de câte ori te simţi nervos vei spune: "Rama, Rama, Rama" - sau orice altceva.

Ce faci când fumezi? Seamănă cât de cât cu practicarea unei mantre. Inspiri şi expiri fumul - este un lucru repetativ. Datorită acestei repetări te simţi relaxat. Dar repetă orice altceva şi vei vedea că te simţi la fel. Însă dacă repeţi o mantra: "Rama, Rama, Rama" - nimeni nu va mai spune că faci un lucru rău. Şi problema este aceeaşi.

Problema nu s-a schimbat: doar tu ai schimbat şmecheria, trucul. Mai înainte o faceai prin fumat, acum o faci prin cuvinte. Orice repetare va ajuta; chiar cu un lucru fără sens, doar va trebui să-l repeţi continuu. Când repeţi te relaxezi, deoarece repetiţia creează un fel de plictiseală. Plictiseala este relaxantă. Poţi folosi orice care să creeze plictiseală.

Dacă fumezi toţi vor spune că faci ceva rău, iar dacă repeţi o mantra nu va spune nimeni că este un lucru rău. Însă dacă vei încerca să ascunzi problema prin altceva, îţi spun că este ceva mai periculos decât fumatul, deoarece când fumai erai conştient că era ceva rău. Acum prin repetarea mantrei nu mai eşti conştient şi această boală a inconştienţei este mult mai periculoasă şi mai dăunătoare.

La suprafaţă poţi face orice, dar nu se va întâmpla nimic dacă nu schimbi rădăcinile din adâncime. Ţine minte următorul lucru privitor la exterior: fii conştient de el şi pleacă de la suprafaţă spre rădăcini şi găseşte cauza - de ce eşti nervos? Mănânci prea mult. Poţi înceta acest lucru; te poţi forţa să nu mai mănânci mult. Dar de ce mănânci prea mult? De ce? Aceasta nu mai este o cerinţă a corpului, deci undeva anume există interferenţa minţii. Trebuie făcut ceva cu mintea, nu cu corpul. De ce continui să te îndopi?

Aceasta este o nevoie de iubire. Dacă nu eşti iubit, vei mânca mai mult. Dacă eşti iubit şi poţi iubi, vei mânca mai puţin. Când cineva te iubeşte nu poţi mânca mult. Iubirea te umple atât de mult încât nu te mai simţi gol. Când nu există iubire, te vei simţi gol; trebuie să îndeşi ceva înăuntru - şi vei începe să mănânci.

Există anumite motive: la început, un copil întâlneşte simultan şi iubirea şi hrana. De la acelaşi sân, de la aceeaşi mamă el primeşte hrană şi iubire - astfel hrana şi iubirea devin asociate. Dacă mama este iubitoare, copilul nu va mânca mult lapte. Nu este nevoie. El este sigur de iubirea care îi este dată; el ştie că ori de câte ori va fi nevoie mama - laptele, hrana - va veni la el. El se simte în siguranţă. Dar dacă mama nu este iubitoare, el se va simţi în nesiguranţă. Atunci nu va şti dacă mama îi va asigura hrana, deoarece acolo nu există iubire. Şi astfel va începe să mănânce mai mult. Acest lucru va continua şi va deveni o rădăcină inconştientă.

Deci poţi continua să-ţi schimbi mâncarea - să mănânci sau să nu mănânci ceva anume - dar acest lucru nu va conta, deoarece cauza fundamentală va exista în continuare. Atunci vei începe să nu mai mănânci mult, dar te vei îndopa cu alte lucruri. Şi există multe căi. Dacă nu mai mănânci poţi să începi să acumulezi bani, astfel te vei umple cu altceva: te vei îndopa cu bani.

Observă acest lucru în profunzime şi vei vedea că o persoană care acumulează bani nu iubeşte niciodată. Nici nu o poate face, deoarece banii sunt deja un substituent al iubirii. Acum, având bani, se simte în siguranţă.

Când eşti iubit nu există nesiguranţă; în iubire toate fricile dispar. În iubire nu există trecut şi viitor. Momentul acesta va fi de ajuns, chiar această clipă este eternitatea. Tu eşti acceptat. Nu mai există nici o teamă a zilei de mâine - în iubire nu mai există mâine.

Însă dacă iubirea nu există, atunci există ziua de mâine. Ce se va întâmpla? Trebuie să acumulezi bani, deoarece nu te poţi încrede în nici o persoană. Trebuie să te bazezi pe lucruri, pe bani şi bogăţii. Există oameni care spun: "Donează-ţi banii. Nu acumula bani. Fii detaşat de bani." Dar este ceva superficial, deoarece nevoia interioară va rămâne aceeaşi - şi atunci vei începe să acumulezi altceva.

Stopează o cale de acces şi se va deschide alta - şi acest lucru va continua la infinit, dacă nu distrugi rădăcinile. Deci, nu fi prea preocupat de exterior. Fii conştient de cum se manifestă personalitatea ta exterioară. Fii atent la ea şi de la periferie îndreptă-te spre rădăcini, pentru a găsi cauza acolo. Orice ar fi, du-te spre rădăcini, iar odată ce ai descoperit rădăcinile.... Ţine minte următoarea lege: rădăcinile nu pot exista decât în întuneric - nu numai rădăcinile unui copac, ci orice fel de rădăcini. Ele nu pot exista decât în întuneric şi odată ce sunt aduse la lumină, ele mor.

Fii atent la periferie şi apoi sapă în profunzime până ajungi la rădăcini, după care pune-le în lumina conştiinţei. Când ai ajuns la rădăcină, aceasta va dispărea. Tu nu trebuie să faci nimic. Acum acţionezi în necunoştinţă de cauză. O problemă bine înţeleasă, dispare. Corecta înţelegere a unei probleme devine chiar dispariţia ei. Acesta este primul lucru.

Al doilea lucru: orice faci este superficial; nu te afli în totalitatea ta. Aşa că nu judeca un om după acţiunile sale, deoarece o acţiune este ceva atomic, ceva mărunt. Vezi un om furios şi vei spune că acest om este plin de ură, de violenţă, de răzbunare. Dar un moment mai târziu furia dispare şi omul devine cât de iubitor se poate şi pe faţa sa apărea un nou parfum, o nouă strălucire. Furia anterioară a fost infimă. Nu judeca întregul om. Dar şi iubirea aceasta este infimă. Nu îl judeca după această iubire.

Orice ai face nu eşti tu în totalitate. Acţiunile tale rămân atomice - ele sunt o parte a ta, dar totalitatea fiinţei le transcende. Imediat poţi fi diferit. Acţiunile sau comportamentul pe care îl afişezi nu este totul. Poţi să fi fost un sfânt, dar chiar în acest moment poţi deveni un păcătos. Nimeni nu îşi va putea închipui că tu - un sfânt - puteai face un asemenea lucru. Dar poţi face orice. Nu este ceva de neconceput. Poate că până în această clipă ai fost un păcătos, dar chiar în momentul următor poţi fi exact invers.

Ceea ce vreau eu să spun este următorul lucru: interiorul este atât de vast încât el nu poate fi judecat după exterior. Periferia ta va rămâne ca fiind ceva accidental, superficial. Voi repeta: interiorul fiinţei tale este esenţial, exteriorul rămâne ceva accidental. Deci, adu-ţi aminte că trebuie să dezvălui interiorul şi nu te lăsa încătuşat de exterior.

Încă un lucru: exteriorul aparţine întotdeauna trecutului. Este mort, deoarece orice ai făcut a trecut. El nu este niciodată viu, este veşnic mort. Interiorul este mereu viu, el se află chiar aici şi acum. Dacă mă cunoşti - orice am zis şi am făcut - tu nu cunoşti decât trecutul meu, nu mă cunoşti pe mine. Eu sunt aici şi trăiesc. Acesta este interiorul meu şi orice cunoşti tu despre mine este doar exteriorul. Acesta este mort, nu se mai află aici.

Observă acest fapt în propria ta conştiinţă. Orice ai fi făcut aceasta nu reprezintă o încătuşare pentru tine. Nu mai este; totul este doar o amintire. Şi tu eşti mult mai mare decât aceasta. Tu ai posibilităţi infinite. A fost doar un accident făptul că eşti un sfânt sau un păcătos. A fost doar un accident faptul că eşti creştin sau hindus. Dar existenţa, fiinţa ta interioară nu este un accident; ea este esenţială.

Pune accentul pe interior - acesta este esenţial. Iar interiorul rămâne liber, el reprezintă libertatea. Exteriorul este sclavie, deoarece tu îl poţi cunoaşte doar după ce s-a petrecut şi atunci nu mai poţi face numic. Ce mai poţi face în legătură cu trecutul tău? Nu mai poate fi refăcut, nu te mai poţi întoarce înapoi - este o sclavie.

Dacă înţelegi bine acest lucru, atunci poţi înţelege şi teoria karmei, teoria acţiunii şi a reacţiunii. Această teorie - una dintre cele mai esenţiale părţi ale spiritualităţii hinduse - spune următorul lucru: până când nu depăşeşti karma, nu eşti liber; până când nu ai depăşit toate acţiunile, până când nu le transcenzi, eşti încă încătuşat şi te vei afla în sclavie. Nu da prea multă atenţie exteriorului, nu deveni obsedat de el. Foloseşte-1 ca pe un ajutor, dar ţine minte mereu că tu trebuie să descoperi interiorul.

Aceste tehnici pe care le discutăm îţi arată cum să îl poţi descoperi. Îţi voi mai spune încă ceva. Au existat multe tradiţii.... De exemplu, una dintre cele mai importante tradiţii religioase a fost jainismul. Însă jainismul acordă prea multă atenţie exteriorului, atât de multă încât ei au uitat complet că mai există şi ceva precum meditaţia sau yoga. Ei au uitat complet de acestea.

Acum, ei sunt obsedaţi de mâncare, de haine, de somn, de orice altceva - însă nu fac nici un efort spre meditaţie. Aceasta nu înseamnă că în tradiţia lor nu a existat meditaţia - nici o tradiţie religioasă nu poate apărea fără meditaţie - dar ei au devenit obsedaţi prea mult de exterior. Acesta a devenit atât de important încât au uitat complet de faptul că situaţia exterioară există doar pentru ajutor şi că nu ea este ţelul care trebuie atins.

Ţinta ta nu este mâncarea. Ţinta ta este ceea ce eşti tu. Este bine dacă calitatea mâncării te ajută să-ţi descoperi fiinţa. Este bine. Dar dacă devii obsedat de mâncare şi de hrană, gândindu-te mereu cum să mănânci, ce să mănânci, atunci pierzi sensul. Atunci tu devii dependent de mâncare, fără să fii diferit de unul care este dependent de droguri sau alcool. Devii nevrotic, pur şi simplu înnebuneşti.

2. Nu este adevărat faptul că toate tehnicile de meditaţie sunt de fapt acţiuni care îl îndreaptă pe căutător spre fiinţa sa?

Într-un fel, da: într-un fel, mai profund, nu. Tehnicile de meditaţie sunt acţiuni, deoarece tu eşti îndemnat *să faci* ceva. Chiar şi a medita înseamnă să faci ceva, chiar şi a sta tăcut şi să nu faci nimic înseamnă de fapt să faci ceva. Deci, la o privire superficială, tehnicile de meditaţie sunt nişte acţiuni. Dar într-un sens mai profund nu sunt acţiuni, deoarece când reuşeşti să le practici, acţiunea dispare.

Doar la început apar ca fiind un efort. Când reuşeşti să pătrunzi în ele, efortul dispare şi totul devine spontan şi fără efort - atunci ele nu mai sunt nişte acţiuni. Nu mai este necesar să faci nici un fel de efort. Totul devine asemănător respiraţiei - curge. Însă la început, va fi nevoie de efort, deoarece mintea nu poate face nimic care să nu necesite un oarecare efort. Dacă îi spui să facă ceva fără să depună nici un fel de efort, atunci totul va părea absurd.

În zen, unde se pune mult accent pe non-efort, maestrul îi spune discipolului: "Doar stai. Nu face nimic" Şi el încearcă. Bineînţeles, ce ai putea face altceva decât să încerci? Discipolul încearcă să stea şi să nu facă nimic, dar maestrul vine şi îl loveşte cu băţul în cap spunându-i: "Nu face aceasta! Eu nu ţi-am spus să încerci să stai, deoarece şi acest lucru înseamnă tot un efort. Nu încerca să nu faci nimic, deoarece şi aceasta este tot o acţiune. Doar stai!"

Dacă îţi spun doar să stai, ce vei face? Vei încerca să stai, dar aceasta va transforma şederea într-un efort: vei sta, dar vei fi încordat. Tu nu poţi doar să stai. Pare ciudat, dar în momentul în care încerci doar să exişti, deja totul a devenit complicat. Chiar efortul pe care îl faci de a sta - pur şi simplu - transformă acest fapt banal în ceva complex. Deci, ce-i de făcut?

Astfel, anii trec şi discipolul continuă să încerce să fie inactiv, iar maestrul îl dojeneşte mereu că nu face ceea ce trebuie. El va continua să încerce să stea şi va da greş, deoarece acolo este prezent efortul. Iar un discipol nu-l poate păcăli pe maestru. Dar într-o zi, continuând cu răbdare, chiar şi această conştientizare de a sta, va dispărea. Într-o zi el doar va sta - precum un copac sau o piatră - fără să mai facă nimic. Şi atunci maestrul îi va spune: "Aceasta este poziţia potrivită. Acum ai reuşit. Acum ţine minte: aceasta este postura în care să stai." Dar pentru a ajunge la non-efort este necesară multă răbdare şi un îndelungat efort.

La început, va exista un efort, o acţiune, dar acesta nu va fi decât un efort necesar. Însă trebuie să ţii minte mereu: tu trebuie să îl depăşeşti. Apoi va trebui să vină un moment când nu mai trebuie să faci nimic pentru a medita - doar vei sta şi ea va apărea; doar vei sta sau vei merge şi va apărea; fără să faci nimic, doar să fii conştient.

Toate aceste tehnici te vor ajuta să ajungi la un moment în care să nu mai existe nici un fel de efort.

Transformarea interioară, realizarea interioară nu poate apărea prin efort deoarece efortul este tot un fel de tensiune. Prin efort, tu nu poţi fi niciodată pe deplin relaxat; efortul va deveni o barieră. Şi cu acest fundal în minte, dacă continui să faci acest efort, încet-încet vei putea să renunţi la el.

Este la fel ca înotul. La început, când înveţi, va trebui să depui un efort - însă doar la început. Odată ce l-ai simţit, odată ce ştii ce este, efortul va dispărea; atunci vei putea să înoţi fără să faci efort. Şi nici chiar un înotător foarte bun nu poate spune ce este înotul, ce anume face el când înoată. Nu îţi poate spune ce anume face el când înoată. Şi, de fapt, nu face nimic. Pur şi simplu îşi permite să fie într-o profundă legătură afectuoasă cu apa, cu râul. Nu face nimic. Iar dacă încă face ceva, atunci el nu este încă un înotător experimentat - încă este un amator, încă mai învaţă, încă mai încearcă să facă ceva.

O să îţi spun o anecdodtă. În Burma, unui călugăr budist i se spusese să dea templului un nou aspect, în special porţii. El avea un discipol foarte talentat şi i-a spus acestuia să stea lângă el şi să îi spună dacă îi place sau nu ceea ce face maestrul său. Maestrul i-a spus: "Voi trimite proiectul doar atunci când ţie îţi va plăcea. Dacă vei spune nu, îl voi arunca şi voi face altul"

Aşa au fost create sute de proiecte. Trecuseră trei luni de zile, chiar şi maestrul începuse să se teamă, dar el îşi dăduse cuvântul şi acum trebuia să şi-l ţină. Maestru crea un nou design, discipolul îl vedea şi spunea că nu îi este pe plac. Trebuia să înceapă altul.

Într-o zi, cerneala era pe consumate şi maestrul i-a spus: "Du-te şi mai adu cerneală." Discipolul a plecat. Atunci maestrul a uitat de discipol, de prezenţa discipolului şi a făcut totul fără nici un fel de efort. Prezenţa discipolului era problema. În mintea sa exista constant ideea că discipolul îl judeca; el se gândea mereu că acestuia putea să nu-i placă proiectul, lucru pentru care ar fi trebuit să înceapă altul. Acest gând a creat o teamă şi din această cauză maestrul nu mai putea fi spontan.

Discipolul plecase şi când s-a întors a spus: "Este minunat! De ce nu ai putut să-l faci la fel până acum?"

Maestrul i-a răspuns: "Acum înţeleg de ce nu am putut - deoarece tu erai aici. Datorită prezenţei tale eu făceam un efort prin care să îţi câştig aprobarea. Efortul distrugea totul. Eu nu puteam fi natural, nu putem curge, din cauza ta eu nu puteam uita de mine."

Ori de câte ori meditezi, trebuie să fii conştient. Chiar un mic efort, chiar ideea de a reuşi în practica ei, va constitui o barieră. Fă-o, dar fii conştient de ea. Va veni o zi...doar prin răbdare va veni o zi în care efortul nu mai există. Atunci tu nu vei mai fi acolo, doar meditaţia este. Poate dura mult timp. Nu se poate spune dinainte când se va întâmpla. Predictibile sunt numai faptele care necesită un efort - se poate spune că după un timp vei ajunge undeva anume.

Dar meditaţia va reuşi doar când vei deveni fără efort. De aceea nu se poate prezice nimic, nu se poate spune nimic despre clipa când o vei realiza. Poţi reuşi chiar în acest moment sau poţi să nu realizezi nimic vieţi întregi.

Totul atârnă de un singur fir: când efortul dispare şi tu devii spontan, când meditaţia ta nu este un act, ci devine fiinţa ta, când meditaţia este precum iubirea....

Nu poţi face nimic în privinţa iubirii. Sau poţi? Dacă faci ceva, o falsifici. Va deveni artificială şi nu va pătrunde în adâncuri. Nu te vei afla în ea. Va deveni doar o acţiune. Iubirea *este* - tu nu poţi face nimic în privinţa ei. De asemenea, tu nu poţi face nimic nici în privinţa meditaţiei. Dar eu nu vreau să spun să nu faci nimic, deoarece vei rămâne aşa cum eşti. Va trebui să faci ceva, dar totodată să fii perfect conştient că prin acţiune nu vei ajunge la nimic. Acţiunea va fi necesară doar la început. Nu poţi renunţa la ea; trebuie să treci prin ea, dar trebuie să o depăşeşti şi să atingi curgerea fără efort.

Drumul este dificil şi foarte contradictoriu. Nu poţi găsi ceva mai contradictoriu decât meditaţia - deoarece ea trebuie începută cu un efort şi apoi se ajunge la non-efort. Dar se întâmplă. Poate că, în mod logic, nu poţi realiza cum se întâmplă acest lucru, dar în experienţă se întâmplă. Va veni o zi în care vei fi sătul de efort. El va dispărea.

La fel s-a întâmplat şi cu Buddha. Timp de şase ani el a făcut orice efort posibil. Nici o fiinţă umană nu a fost atât de obsedată de iluminare. El a făcut tot ce se putea face. A mers de la un maestru la altul şi făcea perfect tot ce îl învăţau maeştrii. Iată problema - nici un maestru nu îi spunea: "Nu faci bine ceea ce faci. De aceea nu ajungi acolo unde vrei" Dar era imposibil pentru fiecare maestru să-i spună aşa ceva, deoarece el făcea totul chiar mai bine decât ei. Şi maeştrii îi spuneau: "Atât am putut să te învăţăm. Mai mult de atât nu ştim nici noi, aşa că du-te în altă parte."

Era un discipol periculos - şi numai discipolii periculoşi ating realizarea. El a studiat tot ce era posibil. Tot ce i se spunea, el practica - şi o făcea în mod absolut - aşa cum i s-a spus. Apoi, venea la maestru şi spunea: "Am făcut ce mi-ai spus, dar nu s-a întâmplat nimic. Acum ce să mai fac?"

Maeştrii îi spuneau: "Du-te în altă parte. În Himalaya trăieşte un maestru renumit - du-te acolo." Sau îi spuneau: "Într-o pădure anume este un maestru mai bun - du-te acolo. Noi nu ştim mai mult de atât."

S-a plimbat astfel timp de şase ani. El a făcut tot ce era uman posibil până când s-a săturat. Acum totul îi părea fără rost, fără sens. Într-o noapte, a renunţat la toate eforturile sale. S-a aşezat sub un copac bodhi şi a spus: "Acum s-a terminat totul. În lume nu am găsit nimic, iar acum nu am descoperit nici în spiritualitate ceea ce am dorit. Acum nu mai am de făcut nimic.

Totul s-a terminat - nu numai cu lumea aceasta, dar şi cu cealaltă lume." Brusc, atunci toate eforturile au dispărut. Era gol. Deoarece atunci când nu mai ai nimic de făcut, mintea nu se poate mişca. Ea se mişcă doar pentru că există ceva de făcut - o motivaţie, un scop, un ţel. Mintea se mişcă deoarece există ceva de atins în viitor. Dacă nu astăzi, atunci mâine, însă acolo există posibilitatea de a ajunge la ceva anume - astfel, mintea se mişcă.

În acea noapte Buddha a ajuns la un punct mort. În chiar acea clipă el a murit, deoarece viitorul dispăruse. Nu mai avea nimic de atins şi până acum nu ajunsese la nimic - "Am făcut totul. Întreaga lume este lipsită de sens şi întreaga existenţă este un coşmar" Nu numai lumea materială devenise zadarnică, ci şi cea spirituală. Atunci el s-a relaxat. Nu a făcut ceva anume pentru a se relaxa - acest fapt trebuie bine înţeles: el nu mai avea nimic pentru care să se încordeze şi atunci s-a relaxat. Nu a făcut un efort pentru relaxare.

Sub acel copac - *bodhi* - el nu încerca să se relaxeze. Acolo nu mai exista nimic de făcut, nimic pentru care să te agiţi, nu mai exista nici o dorinţă, nici un viitor şi nici o speranţă. În acea noapte nu mai avea absolut nici o speranţă - relaxarea a apărut. Tu nu te poţi relaxa deoarece acolo încă mai există câte ceva de atins sau realizat. Acest lucru continuă să agite mintea şi astfel continui să te învârţi - te roteşti în jurul aceluiaşi punct. Brusc această rotire s-a oprit, roata s-a oprit - Buddha s-a relaxat şi a adormit.

Dimineaţa, când s-a trezit, tocmai apunea ultima stea. El a privit cum apunea acea ultimă stea şi odată cu aceasta a dispărut şi el - a devenit iluminat. Apoi oamenii au început să se întrebe: "Cum de-ai atins? Cum? Prin ce metodă?"

Acum poţi înţelege dificultatea în care era el. Dacă spunea că a atins-o prin vreo metodă era greşit, deoarece el a atins-o atunci când nu a mai existat nici un fel de metodă. Dacă spunea că a atins-o prin efort, era tot greşit, deoarece a atins doar când acolo nu a mai existat nici un fel de efort, însă dacă spunea: "Nu trebuie făcut nici un fel de efort şi o vei atinge" - atunci de asemenea era greşit, pentru că lui i-au trebuit şase ani plini de eforturi ca să ajungă la ea. Fără acel efort epuizant efectuat timp de şase ani nu ar fi ajuns la această stare de non-efort. Doar datorită acelui efort nebunesc a ajuns la o saturaţie din care nu mai avea unde să meargă, a ajuns la vârf; atunci s-a relaxat şi a căzut în vale.

Acest lucru trebuie ţinut minte din mai multe motive. Efortul spiritual este fenomenul cel mai contradictoriu. Efortul trebuie făcut, dar având conştientizarea faptului că prin el nu se poate atinge nimic. Efortul trebuie făcut doar pentru a atinge non-efortul. Şi nu îţi diminua efortul pe care îl faci, pentru că dacă o faci, nu vei ajunge niciodată la relaxarea la care a ajuns Buddha. Continuă să faci orice fel de efort şi astfel, în mod automat, va veni o clipă în care prin efort îţi va apărea relaxarea.

De exemplu, după cum văd eu, în Occident punctul principal îl constituie ego-ul: întregul efort occidental a fost îndreptat doar spre satisfacerea şi dezvoltarea ego-ului, a personalităţii. În Orient, întregul efort a fost îndreptat spre atingerea non-ego-ului, cum să nu mai existi ca ego. Acum iată şi contradicţia: dacă nu ai un ego foarte puternic nu te poţi preda, nu te poţi pierde pe tine. Te poţi pierde sau preda doar dacă ai un ego foarte clar şi bine definit. Altminteri nu te poţi dărui. Cine o poate face? Pentru mine, ambele se află în suferinţă - şi Orientul, şi Occidentul. În Orient a fost ales non-ego-ul, care este partea finală, dar aici lipseşte începutul.

Cine va preda ego-ul? Vârful nu există, deci cine va crea valea? Valea se creează doar în jurul unui vârf. Cu cât este mai mare vârful, cu atât este mai adâncă valea. Dacă nu ai un ego sau dacă ai un ego călduţ, atunci această predare nu va fi posibilă - sau predarea ta va fi tot călduţă, va fi undeva la mijloc. Acolo nu se va întâmpla nimic; nu va exista nici o explozie.

Însă în Occident se pune accentul pe început, pe ego. Poţi continua să îţi dezvolţi ego-ul, dar acest lucru va crea din ce în ce mai multă anxietate. Iar când ai creat-o cu adevărat, nu mai ştii ce să faci cu ea, deoarece acolo nu există partea finală.

Pentru mine, căutarea spirituală înseamnă ambele. Creează un vârf foarte înalt, un ego perfect, doar ca apoi să îl poţi dizolva. Pare ceva absurd - îl faci pentru a-l pierde, pentru a-l dizolva. Dar nu poţi pierde ceva ce nu ai. Deci, în viziunea mea, umanitatea trebuie să se antreneze pentru ambele: orice om trebuie ajutat să îşi creeze un ego perfect - dar acesta este doar jumătate de drum - şi apoi, trebuie ajutat să îl piardă.

Cu cât este mai înalt vârful, cu atât este mai adâncă valea. Cu cât este mai mare ego-ul, cu atât mai adâncă va fi predarea. Şi acest lucru este la fel pentru orice altceva. Însă pe calea spirituală, nu trebuie să uiţi această continuă contradicţie. Nu o uita nici chiar pentru un singur moment. Devino perfect egoist, astfel ca să poţi apoi să te predai, să te poţi topi, dizolva. Depune orice efort posibil pentru a atinge un punct în care efortul te părăseşte şi devii liber, spontan şi lipsit de efort.

3. Ieri seară ai afirmat că, cu cât se dezvoltă mintea mai mult, cu atât mai mult cunoaştem faptul că natura ei este confuzia. Dar nu este adevărat că această dezvoltare a minţii ne conduce şi spre claritate?

Orice aş fi spus este legat de aceasta.

Da, conduce spre claritate, deoarece doar printr-o minte foarte matură devii conştient că eşti confuz. Pentru a deveni conştient de aceasta este nevoie de o minte foarte dezvoltată. Cei care nu sunt conştienţi de faptul că mintea lor este confuzia însăşi, nu au o minte matură. Doar o minte foarte matură poate deveni conştientă de calitatea adevărată a minţii - că ea este confuzia. Şi doar când ai dezvoltat mintea este posibilă meditaţia, deoarece meditaţia este opusul ei.

Meditaţia înseamnă non-minte. Însă cum poţi ajunge la non-minte dacă nu ai minte? Mai întâi trebuie să faci rost de o minte pe care apoi să o abandonezi. Şi să nu crezi că acum nu mai trebuie să te bazezi pe minte dacă finalul necesită o non-minte - deoarece fără o minte dezvoltată, finalul nu ţi se va revela. Acesta nu poate apărea decât dacă acolo există mintea. Eu nu sunt împotriva minţii sau a intelectului. Eu, de fapt, nu sunt împotriva a nimic. Accept orice, deoarece totul poate fi folosit pentru a atinge opusul.

Există o polaritate şi polul opus nu poate fi atins dacă această polaritate nu există. Un nebun nu poate medita. De ce? Pentru că nu are minte. Însă această non-minte nu este la fel ca cea a unui Buddha. Non-mintea poate avea două dimensiuni: inferioară sau superioară minţii. Poţi cădea mai jos de minte: mintea nu mai există, dar nu înseamnă că aceasta este meditaţia.

Trebuie să ajungi mai sus de minte şi doar atunci ai atins non-mintea unui buddha. Şi trebuie să îţi aminteşti mereu acest lucru, deoarece ele sunt foarte similare şi poţi înţelege totul greşit. Acestea sunt similare.

De exemplu, un copil este inocent. Un sfânt este inocent, un Iisus, un Krishna dar inocenţa lor nu este copilărească. Aceasta este ca aceea a unui copil, dar nu este copilărească: un copil este inocent deoarece el este ignorant. Este ignorant în sens negativ, este doar o absenţă. Mai devreme sau mai târziu el va erupe; este un vulcan ce aşteaptă să erupă. Această inocenţă este doar ca liniştea dinaintea erupţiei, ca liniştea dinaintea furtunii.

Un sfânt a trecut dincolo. Erupţia a trecut; vulcanul este din nou liniştit. Dar această tăcere este diferită. Prima tăcere era foarte pregnantă, ceva era prezent acolo. Tăcerea se afla doar la suprafaţă; în adâncuri copilul se pregătea să erupă. Sfântul a trecut de această tulburare. Ciclonul a trecut. Această tăcere, această inocenţă pare similară cu cea a copilului, dar este totuşi o mare diferenţă între ele.

Uneori un idiot poate apărea ca fiind un sfânt. Şi, intr-un anume sens, idioţii sunt precum sfinţii ei nu se prefac. Pentru a înşela, pentru a păcăli ai nevoie de inteligenţă. Ei nu sunt calculaţi, pentru aceasta este nevoie de minte. Ei sunt inocenţi, sunt simpli, nu sunt vicleni. Nu pot păcăli pe nimeni, însă nu înseamnă că ei nu ar vrea să păcălească; dar nu o pot face. Nu au capacitatea. Ei arată precum sfinţii, iar uneori sfinţii arată ca nişte nebuni - acolo s-a întâmplat acelaşi lucru, dar într-o dimensiune total diferită.

Poţi cădea mai jos de minte şi acolo va apărea tot non-mintea. Dar aceasta nu este meditaţia; acum tu ai pierdut până şi acea minte care putea deveni un pas spre meditaţie. Eu nu sunt împotriva minţii. Dezvoltă-ţi mintea, intelectul, dar ţine bine minte - acestea nu sunt decât nişte instrumente pe care va trebui să le arunci, să le uiţi. Mintea trebuie folosită la fel ca o barcă. După ce ajungi pe malul celălalt părăseşti barca. Acolo vei uita complet de ea.

4. Noi simţim adesea cum ne creăm propriile suferinţe. În ciuda acestui lucru, totuşi continuăm să le creăm. De ce? Când şi cum un om nu îşi va mai crea propria sa suferinţă?

Primul şi cel mai fundamental lucru care trebuie înţeles este faptul că atunci când spui: "Noi simţim adesea că ne creăm propriile suferinţe" - nu este adevărat. Tu nu simţi niciodată că eşti creatorul propriei tale suferinţi. Poate că doar crezi asta, pentru că ai fost învăţat aşa; timp de secole maeştrii au spus mereu că tu eşti cel care îţi creezi suferinţa, nimeni altul nu o face.

Ai auzit sau poate ai citit de acest lucru. A intrat în sângele tău, a devenii o condiţionare inconştientă şi de aceea uneori aceasta este repetată papagaliceşte: "Noi ne creăm propriile suferinţe." Dar tu nu simţi aceasta, nu este realizarea ta, pentru că dacă ar fi, atunci nu ar mai fi posibil celălalt lucru. Atunci nu mai poţi spune: "Şi cu toate acestea, de ce mai continuăm să o creăm?"

Când simţi cu adevărat că tu eşti creatorul suferinţei tale, atunci te poţi opri în orice moment - dacă nu îţi face plăcere. Dar poate să-ţi facă plăcere, dacă eşti masochist. Atunci totul este în regulă. Dacă poţi spune: "Mie îmi place suferinţa pe care o produc" - atunci este în regulă, o poţi crea mai departe. Dacă însă spui: "Sufăr şi vreau să o depăşesc. Vreau să o opresc - şi am înţeles că eu sunt cel care o creez" atunci tu nu ai înţeles nimic, ci doar vorbeşti din ceea ce ai auzit.

Socrate a spus: cunoaşterea este virtute. Iar această afirmaţie a fost dezbătută timp de două mii de ani dacă este sau nu corectă. Socrate spune că odată ce cunoşti ceva, nu mai poţi face contrariul. Când ştii că furia înseamnă suferinţă, atunci nu mai poţi fi furios. Iată mesajul său - cunoaşterea este o virtute. Nu poţi spune: "Ştiu că furia este ceva rău; totuşi o continui. Ce să fac?" Socrate spune că, de fapt, tu nu cunoşti faptul că furia este rea - de aceea o continui. Dacă ai cunoaşte, atunci nu ai mai putea să o faci. Cum poţi să faci ceva împotriva cunoaşterii pe care o ai?

Eu ştiu că dacă îmi bag mâna în foc, mă voi răni. Dacă ştiu acest lucru nu îl mai pot face. Dar dacă îmi spune altcineva acest lucru sau dacă citesc sau ascult despre scripturile vreunei tradiţii anume că focul mă va arde, iar eu nu am cunoscut cu adevărat ce este focul, atunci voi putea să-mi bag mâna în foc - dar şi aceasta o voi face doar o singură dată.

Îţi poţi închipui aşa ceva - tu bagi mâna în foc, te arzi şi suferi iar pe urmă spui: "Ştiu că focul mă răneşte, dar cu toate acestea continui să bag mâna în foc. Ce să fac?" Cine te va crede că tu cunoşti cu adevărat acest lucru? Şi ce fel de cunoaştere este aceasta? Dacă propria ta experienţă a suferinţei provocată de arsură nu te poate opri să o mai faci, atunci nimic nu te poate opri. Acum nu mai există nici o posibilitate care să te poată opri, deoarece ai pierdut-o pe ultima. Însă nimeni nu o poate pierde, este imposibil.

Socrate are dreptate şi toţi cei care cunosc vor fi de acord cu el - acest acord are ceva foarte profund în el. Odată ce cunoşti....

Dar ţine minte cunoaşterea trebuie să fie a ta. O cunoaştere împrumutată nu va fi bună - este fără de folos. Până când aceasta nu este a ta, nu te va transforma. Experienţa altora nu este de ajutor.

Doar ai auzit că tu eşti creatorul suferinţei, dar aceasta este doar o informaţie mentală. Aceasta nu a pătruns în fiinţa ta, nu este cunoaşterea ta. Deci când discuţi despre ea o poţi face doar cerebral, dar când fenomenul apare în realitate, tu vei uita totul şi te vei comporta aşa cum ştii şi nu cum spun alţii.

Când eşti liniştit, calm, tăcut şi discuţi despre furie, atunci poţi spune că ea este o otravă, că este ceva rău. Dar când te va înfuria cineva, situaţia se schimbă. Acolo nu mai este o discuţie intelectuală chiar tu eşti implicat. Iar în momentul în care eşti implicat devii furios. Mai târziu, când te vei linişti, mintea va începe din nou să lucreze şi vei spune: "A fost ceva rău. Nu a fost bine ca eu să fac aşa ceva. Ştiu că furia nu este bună."'

Dar cine este acest "eu"? Doar intelectul, doar mintea superficială. Tu nu cunoşti cu adevărat - deoarece când cineva te împinge spre furie, tu arunci mintea. În ceea ce priveşte discuţia este bine să comunici, dar când apare o situaţie reală doar cunoaşterea adevărată va fi de ajutor. Când nu există nici o situaţie reală poţi continua să discuţi. Şi o situaţie reală poate apărea chiar într-o discuţie asupra acestui subiect. Celălalt te poate contrazice atât de mult încât să uiţi ceea ce spui şi să te înfurii.

Cunoaşterea reală este ceea ce ţi s-a întâmplat ţie. Este propria ta experienţă - nu ai citit şi nu ai auzit nimic de ea. Atunci nu mai apare nici o întrebare, deoarece acum tu nu mai poţi acţiona împotriva ei. Însă nu înseamnă că trebuie să faci un efort ca să nu fii împotriva ei; atunci pur şi simplu nu mai poţi fi împotrivă.

Cum aş putea eu să merg prin zid când cunosc ce este acesta? Ştiu că nu pot ieşi afară decât pe uşă. Doar un orb va încerca să iasă prin zid. Eu am ochi şi cunosc ce este un zid şi ce este o uşă. Eu însă pot încerca să ies prin zid şi pot să spun: "Ştiu foarte bine unde se află uşa şi ştiu că acesta este un zid, dar cu toate acestea cum mă pot opri să nu încerc să intru prin zid?" - o asemenea întrebare demonstrează faptul că, pentru mine, uşa este falsă. Alţii mi-au spus că aceea este o uşă, dar în ceea ce mă priveşte ştiu că ea este falsă. Şi tot alţii mi-au spus că acesta este un zid, dar eu văd că uşa nu se află în zid şi, de aceea, încerc să ies prin el.

În această situaţie trebuie să faci o distincţie clară între ceea ce cunoşti tu şi ceea ce este adunat de la alţii. Nu te baza pe informaţii. Chiar dacă primeşti o informaţie dintr-o sursă foarte sigură, aceasta rămâne tot o informaţie. Chiar dacă îţi este furnizată de un buddha, ea nu este a ta şi nu te va ajuta în nici un fel. Însă poţi crede că este a ta şi această înţelegere greşită îţi va irosi energia, timpul şi viaţa.

Cel mai important lucru este să nu întrebi ce poţi face pentru a nu mai crea suferinţă.

Cu adevărat important este să cunoşti în realitate faptul că tu eşti cel care o creează. Data viitoare, când apare o situaţie în care suferi, ţine minte să cauţi dacă tu eşti într-adevăr cauza ei. Iar dacă descoperi că eşti, ea va dispărea şi aceeaşi suferinţă nu va mai apărea niciodată - este imposibil să mai apară.

Dar să nu te amăgeşti singur. Spun acest lucru, deoarece o poţi face. Când suferi poţi spune: "Da, ştiu că eu am creat-o" - dar în adâncul tău ştii că a creat-o altcineva. Soţia sau soţul, sau oricine altcineva, a creat-o şi concluzia ta nu este decât o simplă consolare, deoarece nu poţi face nimic. Te vei consola spunându-ţi: "Nu a creat-o nimeni, eu am creat-o şi, treptat, o voi opri."

Cunoaşterea reală înseamnă transformare instantanee; acolo nu va mai exista acest treptat-treptat. Dacă vei înţelege cu adevărat că tu ai creat-o, ea va dispărea imediat, fără să mai apară vreodată. Dacă va apărea, acest lucru arată că înţelegerea nu a pătruns adânc. Deci nu este nici o nevoie să afli ce să faci şi cum să o opreşti. Singurul lucru necesar este doar acela de a intra înăuntru şi de a afla care este cu adevărat cauza ei.

Dacă alţii sunt cauza, atunci ea nu poate fi oprită, deoarece tu nu poţi schimba întreaga lume. Însă când tu eşti cauza, atunci ea poate fi oprită. De aceea eu insist asupra faptului că doar religia poate conduce umanitatea spre non-suferinţă şi nimic altceva - deoarece fiecare crede că suferinţa este cauzată întotdeauna de altcineva; doar religia spune că tu eşti cel care cauzează suferinţa. Deci, religia te face stăpân pe propriul tău destin. Tu eşti cauza suferinţei tale şi tot tu poţi fi cauza beatitudinii tale.

VIJNANA BHAIRAVA TANTRA

cartea esențială a căii tantrice

vol. IV

comentată de **OSHO**

RAM

OSHO

Vijnana Bhairava Tantra

CARTEA ESENŢIALĂ A CĂII TANTRICE

VOL.lV

51. REVENIREA ÎN EXISTENŢĂ

24.V.1973, Bombay

SUTRE:

76. Când plouă, într-o noapte întunecată, pătrunde în acea întunecime ca în forma formelor.
77. Când afară nu plouă şi nu este o noapte fără lună, închide ochii şi descoperă întunecimea în faţa ta. Deschizând ochii, priveşte întunecimea. Astfel, orice vinovăţie va dispărea pentru totdeauna.
78. Ori de câte ori atenţia ţi se trezeşte, în chiar acel punct, experienţa.

Un doctor, un foarte cunoscut istoric şi savant, locuia într-un mic sat. Bătrânul poştaş al satului voia să ştie ce ramură a medicinei cunoştea medicul şi l-a întrebat: "Ce fel de doctor sunteţi dumneavoastră?"

Omul a răspuns: "Doctor în filosofie." Poştaşul nu auzise niciodată de acel lucru şi uimit fiind, a continuat: "Dar aici, la noi, eu nu am auzit pe nimeni să fie bolnav de aşa ceva."

Nu este chiar de râs, deoarece poştaşul într-un fel avea dreptate - filosofia este un fel de boală. Bineînţeles că doctorii în filosofie nu sunt doctori; mai degrabă ei sunt nişte victime perfecte ale unei boli.

Filosofia nu este o boală cunoscută şi de aceea nu poţi recunoaşte cazuri, cum o poţi face în alte boli patologice. Ea s-a născut odată cu fiinţa umană. Este la fel de veche ca umanitatea, sau ca mintea umană. Mai mult sau mai puţin, fiecare fiinţă umană îi cade victimă - deoarece gândirea nu duce nicăieri; sau, altfel spus, ea te conduce în cercuri, în cercuri vicioase. În ea te poţi mişca mult şi dacă eşti expert te poţi mişca repede, dar nu vei ajunge nicăieri.

Acest lucru trebuie înţeles foarte bine, pentru că dacă nu poţi simţi şi înţelege aceasta, nu vei putea face un salt în meditaţie. Meditaţia este non-filosofică. Filosofia înseamnă gândire şi meditaţia înseamnă o stare de negândire. Ele sunt total opuse.

Este ceva uman - să pui întrebări şi apoi să încerci să găseşti răspunsuri. Dar filosofia nu aduce nici un răspuns adevărat. Ştiinţa ajunge la anumite

răspunsuri, religia de asemenea, dar filosofia nu ajunge la nici un fel de răspuns. Şi toate răspunsurile la care pare să ajungă sunt false, sunt doar nişte faţade; dacă vei pătrunde adânc în ele vei găsi doar alte întrebări şi nimic altceva. Deci, fiecare răspuns te va conduce la alte întrebări, la mai multe întrebări - şi aceasta va continua la nesfârsit.

Ştiinţa ajunge la anumite răspunsuri, deoarece ea nu se bazează pe gândire, ci pe experimentare. Gândirea este folosită doar ca un ajutor, dar baza este experimentarea. De aceea, ştiinţa a găsit unele răspunsuri. Filosofii, cunoscuţi sau necunoscuţi, au lucrat secole de-a rândul şi nu au ajuns la nici o concluzie. Nici nu se poate ajunge. Natura gândirii este în aşa fel încât ea poate fi folosită ca un ajutor spre experimentare şi atunci poţi ajunge la ceva anume; de aceea, ştiinţa a ajuns la anumite răspunsuri reale.

Dar şi religia ajunge la anumite răspunsuri, deoarece şi ea experimentează. Ştiinţa experimentează cu obiectul, iar religia cu subiectul, dar ambele se bazează şi depind de experimentare. Între acestea două se află filosofia - doar o gândire abstractă fără experimentare. Poţi continua, dar nu vei ajunge nicăieri. Gândirea abstractă, speculativă, este o gândire ad infinitum. Se poate să-ţi facă plăcere să o faci, dar nu vei rezolva nimic prin ea.

Religia şi ştiinţa într-un fel sunt similare - amândouă cred în experimentare. Experimentarea religioasă este bineînţeles mai profundă decât cea a ştiinţei, deoarece în ştiinţă nu este implicat şi experimentatorul. El lucrează cu obiecte, cu instrumente; el rămâne separat de experiment. Religia este o ştiinţă mai profundă, deoarece experimentatorul însuşi este subiectul experimentului. Acolo nu există instrumente care să fie separate de el, nu există nici un obiect care să fie în afara sa. El este ambele şi instrumentele şi obiectele şi metoda sa; el este totul. Şi el va trebui să lucreze doar asupra sa.

Este dificil, deoarece acolo eşti chiar tu implicat. Şi datorită acestui fapt experimentul devine experienţă. În ştiinţă, experimentul rămâne experiment. Omul de ştiinţă nu este şi nu va fi atins de acesta - el rămâne neschimbat. Dar în religie, trecând prin experiment, vei fi un om total diferit. Atunci nu mai poţi fi la fel; va trebui să te transformi. De aceea, experimentul religios devine experienţă.

Ţine minte: poţi continua să te gândeşti la Dumnezeu, la suflet şi poţi crede că doar prin aceasta vei cunoaşte ceva despre Dumnezeu. Dar va fi ceva fals. Tu nu poţi cunoaşte nimic despre Dumnezeu - însăşi cuvântul "despre" este absurd. Tu îl poţi cunoaşte pe Dumnezeu dar nu poţi cunoaşte ceva "despre" el - acest "despre" creează filosofia.

Cum ai putea cunoaşte ceva despre Dumnezeu? Sau, de exemplu, cum ai putea cunoaşte ceva despre iubire? Poţi cunoaşte iubirea, nu poţi cunoaşte ceva despre iubire, deoarece acest "despre" înseamnă că altcineva cunoaşte şi tu doar crezi în ceea ce cunoaşte el. Tu aduni şi strângi opinii. Poţi spune: "Eu

cunosc ceva despre Dumnezeu." Însă cunoaşterea bazată pe informaţiile altora este falsă şi periculoasă, deoarece poţi fi amăgit de aceasta.

Poţi cunoaşte iubirea, pe Dumnezeu, pe tine însuţi, dar uită de acest "despre". Acesta nu este altceva decât filosofie. Upanishadele spun ceva, Vedele spun ceva, Biblia spune ceva, Coranul spune ceva, dar pentru tine toate acestea nu vor deveni decât un "despre". Până când aceasta nu devine propria ta experienţă, ea va fi ceva fără de folos.

Acest lucru trebuie să îl ţii bine minte, trebuie să pătrundă adânc în tine - deoarece poţi continua să te gândeşti la orice şi mintea poate începe să se gândească chiar şi la meditaţie. Poţi face din orice un obiect de gândire. Vei începe să te gândeşti la meditaţie şi atunci nu se va întâmpla nimic.

Iar când spun aceasta mă refer la faptul că există multe metode care să te atragă şi aici există un pericol: tu poţi începe să te gândeşti la ele şi chiar le poţi învăţa pe de rost. Dar nu va ajuta la nimic şi nu numai că nu te va ajuta, dar este şi ceva periculos - meditaţia este experienţă, iar a cunoaşte "despre" ceva este lipsit de valoare.

Ţine minte acest cuvânt: experienţă. Problemele vieţii, toate problemele vieţii sunt existenţiale, ele nu sunt speculative. Nu le poţi rezolva prin gândire; nu le poţi rezolva decât trăindu-le. Prin trăire se deschide viitorul; prin gândire nu se va deschide niciodată viitorul. Dimpotrivă, se închide chiar şi prezentul.

Poate că nu ai observat, dar fii atent să vezi ce se întâmplă atunci când gândeşti? Ori de câte ori gândeşti te închizi. Tot ceea ce este prezent dispare. Atunci mergi pe un drum de vis, un vis al minţii. Un cuvânt este creat de altul, un gând creează alt gând şi tu vei continua să mergi tot aşa. Cu cât pătrunzi mai mult în gândire, cu atât mai mult te îndepărtezi de existenţă. Un mod de a te îndepărta de ea este chiar gândirea. Gândirea este un vis; ea este un vis în concepte. Revino pe pământ! În acest sens, religia este cu picioarele pe pământ; nu în sens lumesc, ci substanţial. Revino în existenţă.

Problemele vieţii pot fi rezolvate doar atunci când tu eşti adânc înrădăcinat în existenţă. Dacă "zbori" prin gânduri te îndepărtezi de rădăcini şi cu cât te afli mai departe, cu atât este mai mică posibilitatea de a rezolva ceva. Mai degrabă vei fi mai confuz şi totul va deveni mai încurcat decât era. Iar cu cât va fi totul mai încurcat, cu atât vei gândi mai mult şi te vei îndepărta mai mult. Fii atent la gânduri!

Acum vom pătrunde în tehnici.

76. Când plouă, într-o noapte întunecată, pătrunde în această întunecime ca în forma formelor.

A existat o şcoală esoterică foarte veche despre care poate că mulţi nu au auzit: şcoala Esenianã. Iisus a învăţat în această şcoală; el a aparţinut unui grup esenian. Această grupare esenianã este singura şcoală din lume care susţine că Dumnezeu este întunericul absolut. Coranul spune că Dumnezeu

este lumină, Upanishadele şi Biblia afirmă acelaşi lucru. Singura tradiţie din lume care susţine că Dumnezeu este întunericul, întunecimea absolută, este tradiţia eseniană.

Este ceva minunat; ciudat, dar totuşi foarte frumos - şi esenţial. Trebuie să îi înţelegi sensul şi atunci această tehnică te va putea ajuta; aceasta este o tehnică folosită de esenieni pentru a pătrunde întunericul, pentru a deveni una cu el.

Gândeşte-te. De ce peste tot Dumnezeu a fost simbolizat ca fiind lumină? Nu pentru că Dumnezeu este lumină, ci pentru că omului îi este frică de întuneric. Este frica umană - nouă ne place lumina şi ne este frică de întuneric; nu putem concepe ca Dumnezeu să fie întuneric. Este ceva uman. Noi îl simbolizăm pe Dumnezeu ca fiind lumină, deoarece ne este frică de întuneric.

Zeii noştri sunt creaţi din frică. Noi le dăm acestora formă şi viaţă, dar acest lucru arată totul despre noi şi nu despre zei. Ei sunt creaţia noastră. Ne este frică de întuneric şi de aceea îl simbolizăm pe Dumnezeu ca fiind lumină. Însă tehnicile pe care le discutăm aparţin altei şcoli.

Esenenii spun că Dumnezeu este întuneric şi este un adevăr: întunericul este etern. Lumina vine şi pleacă, întunericul rămâne. Dimineaţă soarele răsare şi acolo apare lumina; seara soarele apune şi apare întunericul. Acesta este mereu acolo - nu răsare şi nu apune niciodată. Lumina apare şi dispare; întunericul rămâne. Lumina are întotdeauna o sursă; întunericul este fără sursă. Ceea ce are o sursă nu poate fi ceva infinit şi etern, doar ceea ce nu are sursă este veşnic şi infinit. Lumina creează o anumită tulburare - din această cauză nu poţi dormi pe lumină. Ea creează o tensiune. Întunericul este o relaxare totală.

Dar de ce ne este frică de întuneric? Deoarece nouă, lumina ne apare ca fiind viaţă - chiar este, iar întunericul pare a fi moarte - chiar este. Viaţa apare prin lumină şi atunci când mori pari a te cufunda într-un întuneric etern. De aceea simbolizăm moartea prin culoarea neagră. Dumnezeu este lumină şi moartea este întunericul. Dar acestea nu sunt altceva decât proiecţiile fricii noastre. De fapt, întunericul este infinit şi lumina este limitată. Întunericul pare a fi pântecul din care se naşte totul şi în care se reabsoarbe totul.

Acest este punctul de vedere susţinut de esenieni. Este ceva minunat şi totodată de mare ajutor, pentru că dacă vei iubi întunericul nu te vei mai teme de moarte.

Dacă poţi pătrunde în întuneric - şi nu o poţi face decât atunci când nu mai există nici un fel de teamă - atunci vei atinge starea de relaxare totală. Dacă poţi deveni una cu întunericul, atunci te vei dizolva, aceasta va fi o abandonare totală. Acum, aici nu mai există nici un fel de frică, pentru că a deveni una cu întunericul înseamnă a deveni una cu moartea. Acum nu mai poţi muri, eşti nemuritor. Întunericul este nemuritor, este veşnic. Lumina se naşte şi moare; întunericul pur şi simplu este. El fiinţează la nesfârşit.

Pentru a practica aceste tehnici este bine mai întâi să ţii minte că nu trebuie să existe în mintea ta nici un fel de teamă sau frică de întuneric. Altminteri cum ai mai putea să faci acest experiment? Mai întâi trebuie să elimini frica. Deci, ca un pas preliminar, practică următorul lucru: stai în întuneric, stinge luminile şi simte întunericul. Dezvoltă-ţi o atitudine de iubire faţă de el; permite-i să te atingă. Priveşte-l. Stai cu ochii deschişi într-o cameră sau noapte întunecoasă şi creează o legătură, o comuniune cu acesta. Dacă începi să te temi, atunci aceste tehnici nu te vor ajuta, nu le poţi practica.

Mai întâi, trebuie să dezvolţi o profundă relaţie de prietenie cu el. Noaptea, când toţi dorm, stai în întuneric. Nu face nimic altceva, doar stai. Şi doar prin aceasta te vei apropia foarte mult de el - acesta este foarte relaxant. Tu încă nu l-ai cunoscut, datorită fricii. Dacă nu îţi este somn nu stai cu lumina stinsă, ci aprinzi imediat luminile şi citeşti o carte sau faci orice altceva, dar nu vei rămâne în întuneric. Stai cu el. Şi dacă poţi sta cu el, acesta îţi va deschide noi uşi, noi înţelegeri.

Omul s-a închis total faţă de întuneric. Şi sunt anumite motive care au cauzat acest lucru, motive istorice - pentru omul primitiv în timpul nopţii era foarte periculos. În timpul zilei se afla în siguranţă: atunci putea vedea mai bine şi nu îl putea ataca prin surprindere nici un animal; astfel reuşea să se apere - cel puţin putea să fugă. Dar pe timpul nopţii peste tot era întuneric şi era complet neajutorat - iar această teamă a pătruns adânc în subconştientul său. Iar noi încă ne mai temem.

Acum nu mai trăim în peşteri şi nu mai suntem pândiţi de tot felul de animale de pradă, nimeni nu ne va ataca - dar frica încă există. Ea a pătruns adânc înăuntru, deoarece minţii umane i-a fost frică timp de mii de ani, timp de milioane de ani. Subconştientul tău nu este de fapt numai al tău; Un anumit fragment din el provine din subconştientul colectiv.Frica există în el şi datorită acestei frici tu nu poţi trăi o comuniune adevărată cu întunericul.

Încă ceva: din cauza acestei frici, omul a început să venereze focul. Când a fost descoperit focul, acesta a devenit un zeu. Dar nu înseamnă ca este chiar un zeu, însă aceasta se datorează fricii noastre. Ziua era lumină şi omul era mai protejat; noaptea era întuneric iar atunci când a fost descoperit focul era normal ca acesta să fie idolatrizat - a devenit zeul cel mai puternic. În zoroastrism încă se mai venerează focul.

Venerarea focului a apărut tocmai datorită fricii de întuneric. Pe timpul nopţii, focul era un prieten, un protector, un apărător divin.

Această frică încă mai există. Poate că nu eşti conştient de ea, deoarece încă nu ai fost pus în situaţii în care să devii conştient de ea, dar poţi încerca să vezi dacă îţi apare. Într-o noapte fără lună stinge luminile şi stai în întuneric - atunci această frică primitivă va apărea. Chiar în casă fiind, vei simţi că în preajma ta se află nişte animale sălbatice. La cel mai mic zgomot

ea va apărea - vei simţi un pericol. Dar acolo nu se află nici un fel de pericol: acesta există doar în subconştientul tău.

Deci, mai întâi, trebuie să învingi această frică inconştientă şi apoi vei putea practica tehnicile pe care le discutăm - deoarece ele sunt legate de întuneric. Shiva oferă toate tehnicile posibile.

Propria mea experienţă cu aceste tehnici este foarte vastă. Dacă le poţi practica vei vedea cât sunt de minunate. Vei pătrunde într-o relaxare care nu ai mai cunoscut-o vreodată. Dar mai întâi trebuie să îţi învingi frica şi să urmăreşti să trăieşti şi să iubeşti întunericul. Este ceva beatific. Odată ce îl cunoşti şi odată ce eşti într-un contact foarte profund cu el, vei fi în contact cu un foarte profund fenomen cosmic.

Ori de câte ori ai ocazia să te afli în întuneric şi să fii treaz.... însă te poţi amăgi în două feluri: ori vei aprinde lumina, ori te vei culca. Ambele trucuri sunt folosite pentru a fugi de întuneric. Dacă dormi atunci nu îţi va mai fi frică de el, deoarece nu mai eşti conştient. Sau dacă eşti conştient vei aprinde lumina. Nu aprinde lumina şi nu te culca. Rămâi în întuneric.

Vor fi simţite multe temeri. Simte-le. Fii conştient de ele. Adu-le în lumina conştiinţei tale. Ele vor veni singure şi atunci când apar, rămâi un martor, un observator al lor. Acestea vor dispărea şi într-o bună zi vei putea sta în întuneric fără să ai nici o frică, vei fi total pierdut în el. În acel moment se produce un fenomen foarte minunat. Atunci vei putea înţelege ceea ce spun esenienii că Dumnezeu este întunericul absolut.

Când plouă, într-o noapte întunecată, pătrunde în această întunecime ca în forma formelor.

Toate formele apar din întuneric şi se dizolvă în el. Lumile sunt create din întuneric şi apoi dispar tot în el. Întunericul este pântecul, el este pântecul cosmic. Acolo este tăcerea netulburată şi absolută.

Shiva spune că este bine dacă practici această tehnică atunci când este o noapte ploioasă şi întunecată, atunci când cerul este plin de nori, când este complet întunecat si nu se vede nici măcar o stea. Într-o noapte întunecată, fără lună... *pătrunde în această întunecime ca în forma formelor*. Fii un martor al acestei întunecimi şi apoi dizolvă-te în ea. Ea este forma tuturor formelor. Tu eşti o formă - te poţi dizolva în ea.

Acolo unde există lumină, tu eşti definit. Eu te pot vedea datorită luminii. Acum corpul tău este definit, acum ai nişte limite.

Marginile există datorită luminii. Dar când lumina nu mai există, limitele dispar, se dizolvă. În întuneric nimic nu este definit, totul se contopeşte cu totul. Formele dispar.

Aceasta poate fi o cauză a fricii noastre - deoarece atunci când tu nu eşti bine definit nu ştii cine eşti. Faţa nu mai poate fi văzută, corpul nu mai poate fi cunoscut. Totul se contopeşte într-o existenţă fără formă. Chiar aceasta este cauza fricii - deoarece nu îţi poţi simţi existenţa ta mărginită. Existenţa devine vagă şi frica îşi face apariţia - nu mai ştii cine eşti. Ego-ul nu poate exista;

este dificil să existi ca ego fără să fii definit. Omul simte frica şi vrea ca acolo să apară lumina.

Va fi mai uşor să te contopeşti în întuneric decât în lumină, deoarece aceasta creează distincţii. Întunericul înlătură toate distincţiile. În lumină poţi fi urât sau frumos, bogat sau sărac. Lumina îţi dă o personalitate, o definire - educat sau needucat, sfânt sau păcătos. Lumina te dezvăluie ca fiind o persoană distinctă. Întunericul te învăluie, te acceptă total - dar nu ca pe o persoană distinctă; eşti doar pur şi simplu acceptat fără nici un fel de mărginiri sau definiţii. Tu eşti învăluit de acesta şi deveniţi unul singur. Întunericul acţionează mereu în acelaşi mod, dar nu îl poţi înţelege deoarece îţi este frică. Înlătură-ţi frica şi deveniţi una.

Pătrunde în această întunecime ca în forma formelor.

Pătrunde în această întunecime.... Cum poţi pătrunde în întuneric? Prin trei moduri: unul este să priveşti continuu în întuneric. Dificil. Este mai uşor să priveşti la o flacără sau la orice sursă de lumină, deoarece aceasta există ca un obiect definit; îţi poţi direcţiona atenţia spre ea. Întunecimea nu este un obiect; ea se află peste tot, tu nu o poţi vedea ca pe un obiect. Priveşte în gol, în vid. Acesta se află peste tot în jurul tău, doar trebuie să îl priveşti. Stai liniştit, simte-te relaxat şi priveşte în el. Va începe să pătrundă în ochii tăi şi atunci vei începe să pătrunzi şi tu în el.

Când practici această tehnică noaptea, stai cu ochii deschişi. Nu îi închide, deoarece atunci vei avea un alt tip de întuneric. Acesta va fi propriul tău întuneric, va fi un întuneric mental; nu este real. Nu este real. Este ceva negativ, nu pozitiv. Dacă închizi ochii ziua vei vedea un întuneric, dar acesta este doar opusul luminii. Exact ca atunci când te uiţi la o fereastră şi apoi când închizi ochii vei vedea negativul ferestrei. Toate experienţele tale sunt bazate pe lumină şi de aceea atunci când închidem ochii avem doar un negativ al luminii, pe care îl numim întuneric. Dar acesta nu este real; nu este bun.

Stai cu ochii deschişi în întuneric şi vei vedea un alt întuneric - cel pozitiv. Priveşte fix în el. Continuă să priveşti. Ochii vor începe să te doară şi îţi vor da lacrimile. Dar nu te îngrijora, continuă să priveşti mai departe. Şi în momentul când acel întuneric real îţi va pătrunde în ochi, acesta îţi va da un sentiment de relaxare. Când întunericul real pătrunde în tine, tu vei fi plin de el.

Iar această pătrundere în întuneric te va goli de tot întunericul negativ pe care îl ai. Acesta este un fenomen foarte profund. Întunericul pe care îl ai în tine este negativ; el este împotriva luminii. Nu este o absenţă a luminii, ci este chiar împotriva ei. Nu este acel întuneric despre care Shiva spune că este forma formelor - adevăratul întuneric care există. Ne este atât de teamă de acesta încât am creat surse de lumină peste tot şi acum trăim într-o lume luminată în care suntem protejaţi. Apoi ne închidem ochii şi lumea luminată, este reflectată negativ, în interior. Am pierdut contactul cu adevăratul întuneric - întunericul de care vorbesc esenienii, întunericul de care vorbeşte

Shiva. Acum nu mai avem nici un fel de contact cu acesta. Ne temem atât de mult de el încât i-am întors complet spatele.

Deci tehnica va fi dificilă, dar dacă o vei face ea se va dovedi fantastică, este miraculoasă. Vei descoperii o fiinţă diferită, o existenţă diferită. Când întunericul intră în tine, tu vei intra în el - este întotdeauna ceva reciproc. Nu poţi pătrunde în vreun fenomen cosmic fără ca acesta, la rândul lui, să nu pătrundă şi el în tine. Nu vei putea să forţezi intrarea în el, nu îl vei putea viola. Când însă tu eşti deschis, vulnerabil, şi îi faci loc să te pătrundă, atunci de-abia vei intra în el şi tu. Este întotdeauna ceva mutual. Nu poţi forţa, poţi doar permite.

Acum este dificil să găseşti în oraşele moderne adevăratul întuneric despre care vorbesc; chiar şi în casele noastre este dificil de găsit. Cu această lumină ireală noi am făcut ca totul să fie ireal. Chiar şi întunericul este poluat, nu mai este pur. Deci este bine să găseşti un loc mai singuratic în care să poţi simţi întunericul real. Te poţi duce într-un sat unde nu există electricitate sau poţi merge la munte. Stai acolo o săptămână şi experimentează, simte întunericul pur.

Te vei întoarce un om total diferit, deoarece în aceste şapte zile de întuneric absolut vor ieşi la suprafaţă toate fricile primitive pe care le ai. Va trebui să stai faţă în faţă cu subconştientul tău. Acolo îţi pot apărea tot felul de monştri care vor părea reali. Întreaga umanitate...va fi ca şi cum vei trece prin timp şi din adâncul subconştientului tău vor ieşi la suprafaţă multe lucruri. Acestea vor părea reale şi te pot înfricoşa foarte mult - însă ele nu sunt decât creaţiile tale mentale.

Astăzi, mulţi oameni bolnavi mental, care se află în aziluri de nebuni, nu suferă de altceva decât de aceste frici primitive care au erupt înlăuntrul lor. Astfel de frici există şi aceşti nebuni se tem în fiecare moment de viaţa lor. Iar deocamdată noi nu ştim încă cum să facem să eliminăm temerile respective. Dar când acei nebuni vor fi ajutaţi să mediteze asupra întunericului, atunci nebunia lor va dispărea complet.

Doar în Japonia se lucrează asupra acestui fenomen. Acolo nebunii sunt trataţi complet diferit. Dacă cineva înnebuneşte, acesta va fi trimis în izolare timp de trei sau şase săptămâni, depinde de caz. Doar atât – este lăsat singur. Nu este vizitat de nici un doctor sau psihanalist. I se aduce mâncare şi i se asigură tot ce are nevoie, dar este lăsat singur.

Noaptea nu există nici un fel de lumină şi este singur în întuneric - bineînţeles că va suferi, va trece prin multe faze de suferinţă. I se asigură tot ce trebuie, dar nu îi este oferită nici un fel de companie. El va trebui să îşi înfrunte direct şi imediat nebunia şi, în trei sau şase săptămâni, nebunia va începe să dispară. De fapt, acolo nu s-a înfăptuit nimic; acel om doar a fost lăsat să stea singur. Aceasta este singura măsură care a fost luată.

Psihiatrii au fost uimiţi când au văzut aşa ceva. Nu pot înţelege cu adevărat cum de se poate întâmpla aşa ceva - deoarece ei tratează ani de zile

un caz şi cu toate acestea nu se întâmplă nimic. Ei nu permit niciodată pacientului să îşi înfrunte singur subconştientul. Cu cât îl ajuţi mai mult, cu atât îl faci mai neputincios - pentru că el depinde din ce în ce mai mult de tine. Şi aici problema se află în inconştient, loc în care nimeni nu te poate ajuta cu adevărat. Deci, cei care cunosc cu adevărat fenomenul, te vor lăsa să fii singur.

Va trebui să ajungi singur la o înţelegere cu subconştientul. Aceasta meditaţie asupra întunericului va absorbi complet toată nebunia interioară. Încearcă. Poţi încerca chiar şi în casă. În fiecare noapte, timp de o oră rămâi singur în întuneric. Vei avea un sentiment de topire şi vei simţi că ceva intră în tine şi tu intri în ceva.

Trăind în întuneric trei luni de zile, câte o oră pe zi, vei ajunge să îţi pierzi sentimentul individualităţii, al separării. Atunci nu vei mai fi o insulă, ci vei fi oceanul. Vei deveni una cu întunericul. Iar întunericul este oceanic: nimic altceva nu este atât de vast, atât de etern, nimic altceva nu este atât de aproape de tine şi totuşi nu există nimic altceva de care tu să fii atât de speriat şi înfricoşat. Acesta se află chiar după colţ şi aşteaptă.

Când plouă, într-o noapte întunecată, pătrunde în această întunecime ca în forma formelor.

Priveşte fix astfel ca acesta să intre în ochii tăi.

În al doilea rând: întinde-te pe jos şi simte-te ca şi cum te-ai afla lângă mama ta. Întunericul este o mamă, este mama a tot. Gândeşte-te: când nu era nimic, ce exista? Nu poţi concepe nimic altceva decât întuneric. Dacă totul dispare, ce va rămâne? Întunericul.

El este pântecul, mama; întinde-te pe jos şi simte că stai lângă pântecul mamei. Şi acesta va deveni real, va deveni cald, iar mai devreme sau mai târziu, te va învălui de peste tot. Tu te vei afla în el.

Iar în al treilea rând: atunci când mănânci, când te duci la lucru în orice activitate, ia în interior şi o bucăţică de întuneric. El a pătruns deja în tine, tu trebuie doar să îl transporţi. Aşa cum am vorbit mai demult despre o altă tehnică în care trebuia să duci în tine o flacără, tot aşa trebuie să duci în tine întunericul.

Atunci am spus că, dacă vei simţi mereu o flacără interioară şi vei simţi că eşti lumină, corpul tău va începe cu adevărat să radieze o lumină şi cei care sunt senzitivi vor începe să o simtă. La fel se va întâmpla şi cu întunericul.

Dacă vei începe să duci şi să simţi în tine întunericul, corpul tău va deveni calm, relaxat şi rece. Iar aşa cum unii oameni vor începe să fie atraşi de tine atunci când simţi lumina în interior, acum unii vor începe să fugă de tine. Vor deveni speriaţi. Mulţi nu vor putea să suporte o fiinţă atât de rece şi tăcută; va fi ceva de nesuportat pentru ei.

Dacă duci cu tine întunericul, cei care se tem de întuneric nu se vor apropia de tine. Şi tuturor le este frică de întuneric. Vei începe să simţi că prietenii te părăsesc; familia va începe să fie tulburată atunci când vei intra în

cameră, deoarece acolo va intra un gheţar şi toţi vor fi agitaţi. Va fi dificil pentru ei să se uite în ochii tăi, deoarece aceştia vor deveni ca un abis. Când cineva se va uita în ochii tăi, acesta va ameţi, se va simţi că stă deasupra unui abis.

Dar vei simţi şi multe alte lucruri. Va fi imposibil să te enervezi, să te înfurii. Ducând în interior întunericul nu vei mai putea să te înfurii. Când transporţi o flacăra te vei putea înfuria foarte repede, mai repede ca niciodată, deoarece aceasta te poate agita. Te vei simţi mai sexual ca oricând, deoarece aceasta va crea pasiune, excitare. Dar datorită întunericului vei simţi că îţi apare o profundă asexualitate; nu te vei mai simţi sexual, nu te vei mai putea înfuria. Pasiunea va dispărea. Nu vei mai simţi că eşti bărbat sau femeie. Vei vedea aceste cuvinte ca fiind lipsite de sens. Tu doar exişti.

Te va ajuta foarte mult acest întuneric interior. Iar noaptea, când vei contempla întunericul, acel întuneric interior pe care l-ai avut cu tine toată ziua, te va ajuta să îl întâlneşti pe cel exterior-interiorul va dori să întâlnească exteriorul.

Şi doar ţinând minte că tu duci în tine întunericul - că eşti plin de el, că fiecare por şi celulă a corpului este plină de el - doar prin aceasta te vei simţi foarte relaxat. Încearcă. Te vei simţi foarte relaxat. Totul din tine va fi încetinit. Nu vei mai fi capabil să fugi, doar vei merge, iar acest mers va fi foarte lent. Vei merge foarte încet, aşa cum merg femeile gravide; vei merge foarte atent, foarte încet. Acum cari ceva în interior.

Atunci când ai o flacără se va întâmpla exact opusul: mersul îţi va deveni mai rapid, ai dori chiar să alergi. Va exista mai multă activitate. Cărând întunericul, vei fi relaxat. Iar unii vor începe să creadă că eşti leneş.

În zilele în care eram la universitate am făcut acest experiment timp de doi ani de zile. Devenisem atât de leneş încât îmi era greu să mă dau şi jos din pat. Profesorii începuseră să devină îngrijoraţi şi credeau că s-a întâmplat ceva rău cu mine - ori că eram bolnav, ori că devenisem indiferent. Un profesor care mă iubea foarte mult, şeful de catedră, în zilele de examen era atât de îngrijorat încât venea după mine în cămin ca să mă aducă la examen astfel încât să nu întârzii. În fiecare zi venea să vadă dacă am intrat la ore după care se liniştea şi pleca acasă.

Încearcă. Este una dintre cele mai frumoase experienţe ale vieţii - să poţi căra întunericul în pântecul tău, să devii întuneric. Când mergi sau mănânci sau când faci orice altceva, aminteşte-ţi că întunericul te-a umplut, că eşti plin de el. Şi apoi o să vezi cum se schimbă lucrurile. Nu vei mai putea să fii foarte activ, tensionat, excitat. Somnul va deveni atât de profund încât visele vor dispărea şi întreaga zi te vei mişca ca şi când ai fi scufundat într-un somn profund.

Sufiştii au folosit această metodă; a fost folosită în special de o anumită grupare cunoscută sub numele de sufiştii "beţi". Ei erau beţi de întuneric. Făceau gropi în pământ, se întindeau în ele şi apoi meditau întreaga noapte

asupra întunericului - deveneau una cu el. Ochii lor îţi arătau că erau "intoxicaţi". Din ochii lor puteai simţi o relaxare atât de profundă, o vibraţie relaxantă care nu poate apărea decât dacă eşti intoxicat puternic sau dacă te simţi foarte somnoros. Doar atunci ochii tăi vor putea să aibă o asemenea expresie. Chiar erau beţi, dar de întuneric.

77. Când afară nu plouă şi nu este o noapte fără lună, închide ochii şi descoperă întunecimea în faţa ta. Deschizând ochii, priveşte întunecimea. Astfel, orice vinovăţie va dispărea pentru totdeauna.

Mai devreme am spus că dacă închizi ochii acel întuneric pe care îl găseşti acolo este fals: deci ce poţi face dacă afară nu este o noapte fără lună? Sau ce vei face când afară este lună plină? Răspunsul ţi-l oferă chiar această sutra.

Când afară nu plouă şi nu este o noapte fără lună, închide ochii şi descoperă întunecimea în faţa ta.

La început, întunericul va fi fals. Dar tu îl poţi face real şi iată cum - *deschizând ochii, descoperă întunecimea*. Mai întâi închide ochii şi vezi întunecimea. Apoi deschide ochii şi priveşte în afară întunericul pe care l-ai văzut în interior. Dacă cel de afară dispare, înseamnă că întunecimea pe care ai văzut-o înăuntru a fost falsă.

Este puţin mai dificil. La prima tehnică, tu aduci în interior întunericul, la cea de-a doua duci în afară falsul - continui să îl cari în exterior. Închide ochii şi simte întunericul; deschide ochii şi priveşte întunericul în afară. În acest mod, vei arunca în afară întunericul fals din interior.

Continuă să-l arunci. Va dura cel puţin trei sau şase săptămâni, dar într-o zi vei putea să duci cu adevărat în afară întunericul interior. Iar în clipa în care vei putea face acest lucru, atunci vei întâlni întunericul real. Realul poate fi scos în exterior, în schimb falsul nu poate fi.

Şi este o experienţă magică. Dacă poţi elimina în exterior întunericul lăuntric, vei putea să faci acelaşi lucru şi într-o cameră luminată, iar în faţa ta se va răspândi o zonă de întuneric. Experienţa va fi foarte ciudată.

Sau chiar în lumina soarelui...dacă ai ajuns la întunericul real vei putea să îl duci afară. În faţa ta se va răspândi acea zonă de întuneric şi atunci o vei putea extinde.

Odată ce cunoşti secretul vei putea avea întuneric - ca în cea mai întunecoasă noapte - chiar şi la amiază. Soarele va fi pe cer, dar tu vei putea să răspândeşti întunericul. Întunericul există veşnic, chiar şi când soarele străluceşte pe cer. Acum nu îl poţi vedea, deoarece lumina soarelui este ca un voal. Dar odată ce ştii cum să îl descoperi, vei putea să îl observi chiar şi în timpul zilei.

În Tibet există multe tehnici asemănătoare cu aceasta. Poate că ai auzit de o tehnică numită "yoga căldurii". Noaptea este geroasă şi ninge, iar un călugăr, un lama tibetan stă afară în zăpadă şi începe să transpire. Este un miracol. Cum transpiră? Elimină în exterior căldura interioară.

Şi, de asemenea, poate fi scoasă afară şi răcoarea interioară. Se spune că în viaţa lui Mahavira.... Nimeni nu a încercat să explice până acum acest lucru. Jainiştii cred că el practica o austeritate, o privaţiune, dar nu este adevărat. Se spune că, atunci când era vară, când soarele ardea puternic, Mahavira stătea mereu exact în arşiţă. Iar în timpul iernii căuta cel mai geros loc posibil - sub un copac sau lângă un râu unde temperatura să fie sub zero grade.

În anotimpul călduros căuta locul cel mai fierbinte, iar iarna căuta cel mai răcoros loc. Discipolii săi credeau că practica anumite austerităţi. Nu. El doar încerca nişte tehnici interioare asemănătoare cu aceasta pe care o discutăm.

Când era cald, încerca să îşi aducă răcoarea interioară în afară; când era frig îşi aducea căldura - şi acestea nu pot fi simţite decât în clipa în care există un contrast. Mahavira nu era împotriva corpului, nu era un duşman al trupului aşa cum credeau jainiştii. Aceştia credeau că îşi chinuie corpul pentru a scăpa de dorinţe. Dar este un nonsens. Nu făcea aşa ceva, ci doar îşi aducea interiorul în afară - şi era protejat de interior. Aşa cum un lama tibetan poate transpira în timpul iernii, Mahavira putea sta sub soarele dogoritor al verii fără să transpire. El îşi scotea afară răcoarea sa interioară şi aceasta putea să îi protejeze corpul de caldură.

În mod similar, tu îţi poţi aduce în afară întunericul interior şi această senzaţie va fi foarte răcoroasă. Dacă o poţi face, nu te va mai deranja nici o pasiune, nici un fel de excitare. Încearcă. Sunt trei lucruri de făcut: primul este să priveşti fix în întuneric cu ochii deschişi şi să permiţi întunericului să pătrundă în tine. Al doilea: simte întunericul ca fiind pântecul din care se naşte totul; trăieşte cu acest sentiment; fiind în el uită din ce în ce mai mult de tine. Şi al treilea: du o bucată de întuneric în inima ta oriunde ai fi.

Dacă poţi face asta, întunericul va deveni lumină. Vei fi iluminat prin întuneric.

Când nu plouă şi nu este o noapte fără lună, închide ochii şi descoperă întunecimea în faţa ta. Deschizând ochii, priveşte întunecimea.

Aceasta este metoda. Mai întâi simte întunericul în interior, simte-l profund astfel ca să îl poţi percepe în afară. Apoi deschide ochii brusc şi simte-l în afară. Îţi va lua ceva timp.

Astfel, orice vinovăţie va dispărea pentru totdeauna.

Şi dacă poţi scoate în exterior întunericul interior, greşelile dispar pentru totdeauna, deoarece prin simţirea acelui întuneric interior vei deveni foarte rece, calm, tăcut, fără tensiuni, şi astfel greşelile nu mai pot rămâne în tine.

Ţine minte: greşelile sau vinovăţiile nu pot exista decât dacă tu eşti tensionat, dacă ai tendinţa să te enervezi. Greşelile nu există prin ele însele; ele există în măsura în care tu devii nervos. Cineva te insultă şi momentan nu ai un întuneric care să absoarbă acea jignire: atunci devii furios. Începi să te

înfierbânţi şi poţi acţiona nebuneşte - prin violenţă, crime. Totul este posibil - acum eşti nebun. Cineva te laudă - acum din nou înnebuneşti, dar te afli la extrema cealaltă.

Peste tot în jurul tău există multe situaţii şi tu nu eşti capabil să absorbi nimic. Insultă un buddha: el va absorbi totul, va mesteca şi va digera totul. Cine va digera această insultă? Acea oază de întuneric, de tăcere. Poţi arunca orice fel de otravă în ea; totul va fi absorbit. Din ea nu mai apare nici un fel de reacţie.

Încearcă: când cineva te insultă doar adu-ţi aminte că tu eşti plin de întuneric şi vei simţi că acolo nu va mai exista nici o reacţie. Treci pe stradă şi vezi o femeie frumoasă - începi să fii excitat. Atunci simte că eşti umplut de întuneric şi vei vedea că pasiunea dispare. Încearcă. Poţi experimenta aceste lucruri, nu trebuie doar să crezi orbeşte.

Când simţi că eşti copleşit de pasiune sau dorinţă sau de sex, doar adu-ţi imediat aminte de întunericul interior. Pentru un singur moment închide ochii şi simte întunericul - vei vedea că pasiunea sau dorinţa a dispărut deja. Întunericul a absorbit-o. Tu ai devenit un vid infinit în care poate cădea orice, fără a mai apărea înapoi. Acum eşti precum un abis.

De aceea, Shiva spune: *Astfel, orice vinovăţie va dispărea pentru totdeauna*. Aceste tehnici par atât de simple - chiar sunt. Poate nu se ridică la înălţimea ego-ului tău, dar totuşi practică-le. Se întâmplă mereu ca noi să nu încercăm anumite lucruri simple, deoarece gândim că sunt prea puerile pentru a fi adevărate. Şi adevărul este întotdeauna simplu, el nu este niciodată complicat. Nu este nici o nevoie să fie complicat. Doar minciunile sunt complicate. Acestea nu pot fi simple pentru că dacă ar fi, atunci ar fi descoperite imediat.

Din cauză că ceva pare simplu, noi credem că nu poate ieşi nimic din acesta.

Nu înseamnă că nu va ieşi nimic din acel lucru, dar ego-ul nostru nu se mulţumeşte decât cu ceva dificil. Multe şcoli şi sisteme şi-au modificat metodele tocmai din această cauză. Nu este nici o nevoie de aşa ceva, dar totuşi ele au creat nişte complicaţii nenecesare doar pentru ca omul, ca ego-ul său să se simtă provocat, să simtă că este pus la încercare. Dacă ceva este dificil şi nu poate fi făcut decât de foarte puţini oameni, atunci vei simţi: "Iată un lucru potrivit pentru mine, deoarece doar puţini îl pot face; rar poate cineva să reuşească să îl facă."

Aceste metode însă sunt extrem de simple. Shiva nu ţine seama de tine, de ego-ul tău. El pur şi simplu descrie metoda aşa cum este ea - cât de simplu se poate, cât se poate de telegrafic, doar esenţialul. Deci nu căuta să îţi pui la încercare ego-ul. Aceste tehnici nu sunt pentru a te trimite într-o competiţie a ego-urilor. Poate pentru tine nu par o provocare, dar le poţi practica şi vei vedea că te vor transforma. Iar competiţiile nu sunt bune, deoarece te înfierbântă, te agită, te înnebunesc.

78. Ori de câte ori atenţia ţi se trezeşte, în chiar acel punct, experienţa.

Ce experienţă? În această tehnică trebuie, în primul rând, să îţi dezvolţi atenţia. Este necesară o atitudine foarte atentă şi doar atunci va fi posibilă tehnica; deci, oricând atenţia ţi se trezeşte, poţi experimenta - te poţi experimenta pe tine însuţi. Doar uitându-te la o floare te poţi experimenta. Atunci privitul la floare nu va fi doar o privire, ci va fi şi o privire la privitor - dar aceasta numai dacă cunoşti secretul atenţiei.

Priveşti la floare şi poţi crede că tu priveşti floarea, dar de fapt ai început să te gândeşti la ea şi atunci o pierzi. Tu nu te mai afli acolo, ai plecat. Prin atenţie se înţelege ca atunci când priveşti o floare, să priveşti floarea şi să nu mai faci nimic altceva - ca şi cum mintea s-ar opri şi gândirea dispare, doar o simplă experienţă a florii care fiinţează lângă tine. Tu te afli aici, floarea se află acolo şi între voi doi nu există nici un gând.

Brusc - dacă este posibilă o astfel de stare - de la floare atenţia ta se va întoarce înapoi, se va revărsa în tine. Aceasta va deveni un cerc. Te vei uita la floare, o vei privi şi privirea se va întoarce înapoi; floarea o va reflecta, ea o va trimite înapoi. Dacă nu există nici un singur gând, se va întâmpla. Atunci tu nu te uiţi doar la floare, ci te uiţi şi la privitor.

Floarea şi privitorul au devenit două obiecte, iar tu ai devenit un martor al amândorura.

Dar mai întâi, trebuie să fie antrenată atenţia, deoarece acum ea nu există. Atenţia ta este doar o pâlpâire care sare de la un lucru la altul. Tu nu eşti atent nici măcar pentru un singur moment la ceva anume. Chiar dacă eu vorbesc, tu nu auzi toate cuvintele mele. Auzi un cuvânt, apoi atenţia zboară în altă parte; revii şi auzi alt cuvânt, apoi atenţia zboară din nou în altă parte. De fapt, auzi câteva cuvinte şi între timp umpli pauzele cu altceva, crezând că m-ai ascultat.

Şi ceea ce duci cu tine acum este propria ta creaţie. Tu ai auzit doar câteva cuvinte de la mine, iar pauzele existente le-ai umplut cu altceva şi tot ceea ce introduci în aceste pauze va transforma totul. Eu spun un cuvânt şi tu deja începi să te gândeşti la el. Nu poţi rămâne tăcut. Dacă poţi rămâne tăcut în timp ce asculţi, atunci vei deveni atent.

Atenţia înseamnă o vigilenţă tăcută, fără ca acolo să existe vreo interferenţă a gândurilor. Dezvolt-o. Şi o poţi dezvolta doar dacă o practici; nu există altă posibilitate. Practic-o şi va creşte. Încearcă să o dezvolţi oriunde te-ai afla şi în orice faci.

Călătoreşti cu maşina sau cu trenul - ce faci de fapt acolo? Încearcă să îţi dezvolţi atenţia; nu pierde timpul. Te afli într-un tren timp de o jumătate de oră: dezvoltă-ţi atenţia. Doar fii acolo. Nu gândi. Priveşte la cineva sau la tren sau uită-te afară, dar fii privirea. Nu gândi nimic. Opreşte gândirea. Fii acolo şi priveşte. Privirea ta va deveni directă, penetrantă şi aceasta va fi de peste tot reflectată înapoi, iar tu vei deveni conştient de privitor.

Nu eşti conştient de tine deoarece te afli în faţa unui zid. Când te uiţi la o floare, primul lucru care îţi schimbă privirea este chiar gândul; gândurile sunt cele care dau culoare florii. Apoi acea privire se îndreaptă spre floare. După aceea se întoarce înapoi, dar atunci din nou tot gândurile vor da o nouă culoare. Când privirea se întoarce înapoi, ea nu te găseşte niciodată acolo. Tu deja ai plecat, deja te afli în altă parte.

Fiecare privire revine înapoi; totul este reflectat, este "replicat", dar tu nu te afli niciodată la primire. Deci trebuie să fii prezent pentru a recepţiona totul. Poţi încerca acest lucru întreaga zi şi asupra oricăror acţiuni - astfel vei începe să îţi dezvolţi atenţia. Iar când ai reuşit poţi face următorul lucru:

Ori de câte ori ţi se trezeşte atenţia, în chiar acel punct, experienţa.

Apoi priveşte undeva, însă doar priveşte. Atenţia s-a aprins, s-a luminat - te vei experimenta pe tine însuţi. Dar prima cerinţă este să ai capacitatea de a fi atent. Şi o poţi practica. Nici nu este nevoie să îi aloci un timp special.

În orice faci - mănânci, faci baie, orice - doar fii atent. Dar care este problema? Aceea că noi facem totul cu mintea şi ne facem în continuu planuri de viitor. Poate călătoreşti într-un tren, dar mintea aranjează deja alte călătorii, ea îşi face deja alte planuri. Încetează acest lucru.

Un călugăr zen, Bokuju, a spus: "Iată singura meditaţie pe care o cunosc: în timp ce mănânc, mănânc; când merg, merg. Iar când sunt somnoros, mă culc. Orice se întâmplă, se întâmplă. Eu nu intervin niciodată."

Asta este tot - nu trebuie să intervii. Şi orice se întâmplă, permite-i să se întâmple; tu doar fii acolo. Astfel, vei obţine atenţia. Şi când ai atenţie, tehnica se află la îndemâna ta.

Ori de câte ori atenţia ţi se trezeşte, în chiar acel punct, experienţa.

Atunci îl vei experimenta pe experimentator; te vei întoarce înapoi în tine. Tu vei fi reflectat de peste tot. Întreaga existenţă va deveni o oglindă şi tu vei fi reflectat de peste tot. Întreaga existenţă te va oglindi şi doar atunci te vei putea cunoaşte pe tine, niciodată înainte.

Până când întreaga existenţă nu devine pentru tine o oglindă, până nu eşti dezvăluit de fiecare parte a existenţei, până când orice legătură nu te deschide.... Tu eşti un fenomen atât de infinit - oglinzile normale nu vor fi de folos. În interior eşti o existenţă atât de vastă încât nu poţi fi dezvăluit, nu poţi avea o licărire a propriei fiinţe decât atunci când întreaga existenţă devine o oglindă. Doar când întregul univers devine o oglindă vei putea fi oglindit. În tine există Divinul.

Şi aceasta este tehnica prin care poţi face ca existenţa să devină o oglindă: creează atenţia, devino mai atent şi oricând atenţia ta se trezeşte - oriunde, pe orice obiect poposeşti - brusc experimentează-te pe tine. Este posibil, dar momentan este imposibil deoarece nu îndeplineşti cerinţa de bază.

Acum te poţi uita la o floare, dar aceasta nu este atenţie. Doar treci pe lângă floare, fugi pe lângă ea, te învârteşti mereu în jurul ei. Poate că în grabă ai văzut-o, dar nu te-ai aflat acolo nici măcar pentru un singur moment.

Iată cum întreaga viaţă devine meditativă: *Ori de câte ori atenţia ţi se trezeşte, în chiar acel punct, experienţa.* Doar îţi aduci aminte de tine.

Motivul pentru care această tehnică este de mare ajutor este foarte simplu. Aruncă o minge spre un zid - mingea va veni înapoi. Când priveşti o floare sau un chip uman, atunci este aruncată o anumită energie - privirea ta este energie. Şi tu nu eşti conştient de faptul că atunci când priveşti transmiţi energie, investeşti o anumită cantitate de energie. În acest moment arunci o anumită cantitate de energie din viaţa ta. De aceea, oboseşti atunci când te uiţi mult timp pe stradă: oamenii, maşinile trec pe lângă tine, vezi reclame, magazine. Privind peste tot te vei simţi extenuat şi atunci vrei să închizi ochii şi să te relaxezi. De fapt, ce s-a întâmplat? De ce te simţi atât de extenuat? Deoarece ai irosit energie. Buddha şi Mahavira au insistat amândoi asupra faptului ca discipolii să nu privească prea mult în exterior; ei trebuie să privească spre pământ. Buddha spune că nu trebuie să priveşti decât în faţa ta. Nu privi nicăieri, ci doar asupra drumului pe care să mergi - doar la doi metri înainte. Această distanţă este foarte potrivită; nu privi mai departe, deoarece nu trebuie să îţi iroseşti fără rost energia.

Atunci când priveşti, pierzi o anumită cantitate de energie. Aşteaptă, fii tăcut şi permite-i energiei să vină înapoi. Şi vei fi surprins de ce se întâmplă: nu vei mai fi niciodată obosit. Mâine dimineaţă încearcă această tehnică. Fii tăcut şi priveşte un lucru. Fii tăcut, nu te gândi la el şi aşteaptă cu răbdare - energia va veni înapoi. Vei fi revitalizat.

Mulţi mă întreabă: "De ce încă nu ai nimic la ochi? La cât de mult citeşti trebuia să îţi fi pus de mult ochelari."

Poţi citi, dar dacă citeşti în tăcere fără să ai nici un gând, energia se întoarce înapoi. Astfel ea nu va fi niciodată irosită. Nu te vei simţi niciodată obosit. Întreaga viaţă am citit câte 12 ore pe zi, uneori chiar 18 ore, însă nu am simţit niciodată oboseala. Nu am simţit niciodată vreo oboseală a ochilor. Fără să existe gânduri, energia se întoarce înapoi; acolo nu mai există nici o barieră.

Dacă nu eşti plecat şi te afli acolo, o vei reabsorbi, iar această reabsorbire te va reîmprospăta. În loc ca ochii tăi să se simtă obosiţi, se vor simţi mai relaxaţi, mai umpluţi de mai multă energie.

52. TRĂIREA ÎN MOMENTUL ACTUAL

27.V.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. De ce sunt structurile filosofice antimeditative?
2. Pot fi problemele rezolvate prin gândire?
3. Când priveşti, contează obiectul?
4. Este posibil ca religia să se întâlnească cu ştiinţa?
5. Cum se poate depăşi nerăbdarea?
6. Te rog, mai luminează-ne în privinţa întunericului.

1. Ieri seară ai spus că filosofiile sunt antimeditative. Dar, pe de altă parte, ai afirmat că filosofiile orientale - tantra, yoga, Vedanta - sunt scrieri ale înţelepţilor antici. Atunci de ce aceşti înţelepţi au lăsat în urma lor o puternică structură filosofică dacă filosofia este antimeditativă?

Filozofia nu este *darshan* - darshan este un termen oriental. Darshan înseamnă percepţie, filosofia înseamnă gândire. Herman Hesse a creat un nou termen pentru darshan, un termen care este tradus în limbile occidentale ca "filosia" - "sia" vine de la "a vedea".

Filosofia înseamnă să gândeşti, iar darshan înseamnă să vezi. Acestea două sunt total diferite - nu doar diferite, ci total opuse, deoarece atunci când gândeşti nu mai vezi. Tu eşti atât de aglomerat de gânduri încât percepţia ta este complet întunecată, este total umbrită. Când gândirea încetează tu devii capabil să vezi. Atunci ţi se deschid ochii. Percepţia apare doar când încetează gândirea.

Pentru Socrate, Platon, Aristotel şi pentru întreaga tradiţie occidentală, gândirea este baza. Pentru Kanad, Kapila, Patanjali, Buddha si toată tradiţia orientală, fundaţia este constituită din vedere. Aşa că Buddha nu este un filosof;nici Patanjali,nici Kapila şi nici Kanad.Ei au văzut adevărul, ei nu s-au gândit la el.

Ţine bine minte: atunci când nu vezi, gândeşti. Dacă poţi vedea nu este nici o nevoie să mai gândeşti. Gândirea se află întotdeauna în ignoranţă. Gândirea nu este cunoaştere, deoarece atunci când cunoşti, nu este nici o nevoie să gândeşti. Când nu cunoşti umpli acel gol prin gândire. Gândirea este o orbecăială prin întuneric. Filosofiile orientale nu sunt filosofii. Este absolut greşit să foloseşti cuvântul "filosofie" pentru darshan. Darshan înseamnă a vedea, a realiza, a cunoaşte - imediat, direct, fără să mai treci prin gândire. Gândirea nu te poate conduce niciodată spre necunoscut. Cum ar putea? Este imposibil. Trebuie înţeles chiar procesul gândirii. Ce faci de fapt atunci când gândeşti? Continui să repeţi vechile memorii sau idei. Dacă te întreb: "Există Dumnezeu?" - tu poţi începe să te gândeşti la aceasta. Ce vei face? Vei repeta tot ce ai citit, tot ce ai auzit despre Dumnezeu. Chiar dacă ajungi la o concluzie nouă, această noutate va fi doar aparentă, ea nu va fi reală. Va fi doar o simplă combinaţie de gânduri vechi. Poţi combina în multe feluri gândurile vechi şi poţi ajunge la o structură nouă, dar aceasta doar va părea nouă.

Gândirea nu poate ajunge niciodată la adevărul adevărat. Ea nu este niciodată originală: nu poate fi. Aceasta este întotdeauna veche, ea aparţine trecutului, cunoscutului. Gândirea nu poate atinge necunoscutul: se învârte mereu în jurul cunoscutului.

Tu nu cunoşti adevărul sau pe Dumnezeu. Ce poţi face? Te poţi însă gândi la asta. Vei începe să te mişti în cerc. Astfel, nu poţi ajunge niciodată la o experienţă adevărată.

Deci, Orientul nu pune accentul pe gândire, ci pe vedere. Nu poţi gândi ceva despre Dumnezeu, dar îl poţi vedea, îl poţi realiza. Acesta poate deveni o experienţă. Nu îl poţi realiza prin scripturi, prin teorii sau filosofii. Îl poţi realiza doar dacă arunci toate cunoaşterile pe care le ai. Trebuie să pui deoparte tot ceea ce ai auzit, citit şi colectat: trebuie să renunţi la tot praful şi trecutul pe care le acumulează mintea. Atunci ochii îţi sunt proaspeţi, conştiinţa este neîntunecată şi astfel vei putea vedea.

Ceea ce cauţi se află chiar aici şi acum - dar tu eşti plin de nori. Nu trebuie să te duci undeva anume pentru ca să descoperi Divinul sau Adevărul - acesta este chiar aici. El se află exact acolo unde te afli şi tu. Întotdeauna a fost aşa - doar că ochii îţi sunt închişi. Deci problema nu constă în gândire sau în cum să raţionezi mai bine, ci cum să ajungi la o conştiinţă lipsită de gânduri. De aceea, eu spun că filosofia şi meditaţia sunt opuse una alteia. Filosofia este gândire, iar meditaţia este conştiinţă non-gânditoare. Filosofiile orientale nu sunt de fapt nişte filosofii. În Occident, există filosofii; în Orient, există doar realizări religioase.

Bineînţeles că, atunci când un Buddha sau un Patanjali sau oricine altcineva ajunge să realizeze Absolutul, acela va relata ceea ce s-a întâmplat într-un fel anume.

Însă aceste afirmaţii sunt diferite de cele aristotelice sau de concluziile filosofice occidentale. Iată diferenţa: un Buddha sau un Kanad ajunge mai întâi să realizeze - realizarea este primul lucru - şi apoi face afirmaţii despre aceasta. Experienţa are întâietate şi apoi el exprimă ceea ce a trăit. Aristotel, Hegel, Kant, ei gândesc şi apoi, prin aceste gânduri şi argumente logice, ajung la anumite concluzii. Dar aceste concluzii au fost realizate prin gândire, prin minte şi nu prin practica meditaţiei. Iar după aceasta ei încep să facă afirmaţii. Însă sursa este diferită.

Pentru un Buddha, vorbele sau afirmaţiile sale sunt doar nişte vehicule prin care poate comunica. El nu spune însă că prin această comunicare vei descoperi adevărul. Dacă îl înţelegi pe Buddha, asta nu înseamnă că ai şi descoperit adevărul, ci doar ai adunat mai multă cunoaştere. Va trebui să treci prin meditaţii profunde, va trebui să treci prin toate nivelele minţii şi doar după aceea vei descoperi adevărul.

Adevărul este atins printr-o anumită experienţă existenţială. Subliniez existenţială şi nu mentală. Trebuie să schimbi ceva: să treci de la cunoaşte, la a fi. Dacă rămâi acelaşi şi continui să aduni informaţii, vei fi un mare filosof sau un mare învăţat, dar nu vei fi iluminat. Vei rămâne acelaşi om; acolo nu s-a întâmplat nici un fel de mutaţie.

De aceea, eu spun că filosofia este o anumită dimensiune, iar meditaţia este diametral opusă - este total opusă. Deci nu te gândi la viaţă; mai degrabă

trăieşte viaţa în profunzime. Şi nu te gândi la problemele spirituale, nu te gândi la final; mai degrabă intră în chiar acest moment în final. Iar finalul nu se află în viitor - el este întotdeauna *aici* şi *acum,* este veşnic aici.

2. Pot fi problemele rezolvate prin gândire?

Da, anumite probleme pot fi rezolvate prin gândire - doar acele probleme create de gândire pot fi rezolvate de aceasta. Dar prin ea nu se poate rezolva o problemă reală, o problemă de viaţă, pentru că aceasta nu este creată de gândire, ci se află chiar în viaţă. Aici gândirea nu va fi de prea mare ajutor. Gândirea nu te poate ajuta decât într-un fel anume: tot gândind şi gândind mereu, la un moment dat vei realiza faptul că aceasta este nefolositoare. Şi în clipa în care ajungi să realizezi că gândirea este inutilă în problemele existenţiale, putem spune că ea a reprezentat un ajutor. Prin gândire ai ajuns la această realizare.

Doar problemele create de gândire pot fi rezolvate de aceasta. De exemplu, o problemă de matematică: poate fi rezolvată prin gândire, deoarece matematica este creată de gândire. Dacă nu ar fi nici un om pe Pământ, ar mai exista matematica? Nu. Odată cu dispariţia minţii umane va dispărea şi matematica. În viaţă şi existenţă nu există nici un fel de matematică. Într-o grădină cresc nişte copaci, dar când îi numeri: "Unu, doi, trei" - acolo nu mai sunt trei copaci - deoarece "trei" este un lucru mental. Copacii există, dar nu şi numerele tale. Numărul trei este doar în mintea ta.

Dacă tu nu vei mai fi acolo, copacii vor fiinţa în continuare, dar nu trei copaci, ci doar copacii. Acest trei este o calitate conferită de minte, este o calitate proiectată.

Mintea creează matematica şi orice problemă de matematică va fi rezolvată de minte, de raţiune. Ţine minte, nu poţi rezolva o problemă de matematică prin non-gândire. Aici nu va fi de folos nici un fel de meditaţie, deoarece meditaţia va dizolva mintea şi odată cu aceasta se va dizolva şi matematica. Deci există probleme create de minte care pot fi rezolvate doar de minte. Dar există probleme care nu sunt create de minte, acestea sunt existenţiale şi nu pot fi rezolvate de minte. Atunci va trebui să pătrunzi adânc în existenţă.

De exemplu, iubirea. Este o problemă existenţială. Nu o vei putea rezolva prin gândire; mai degrabă vei deveni mai confuz. Cu cât vei gândi mai mult, cu atât vei fi mai puţin legat de sursa problemei. Aici meditaţia te va ajuta. Ea te va ajuta să pătrunzi, te va conduce spre rădăcinile inconştiente ale problemei. Dacă însă vei gândi, vei rămâne la suprafaţă.

Deci, ţine minte, problemele vieţii nu pot fi rezolvate prin gândire. Dimpotrivă, datorită unei gândiri prea persistente vei pierde toate soluţiile şi astfel se vor crea mai multe probleme. Un alt exemplu; moartea. Moartea nu este o problemă creată de gândire şi nici nu o poţi rezolva prin gândire. Cum ai putea să o rezolvi astfel? Te poţi consola şi poţi crede că această consolare este o soluţie - dar nu este. Te poţi păcăli, te poţi amăgi - iată ce se poate

întâmpla prin gândire. Poţi crea multe explicaţii şi să crezi că prin acestea ai rezolvat totul. Poţi scăpa, poţi fugi de problemă prin gândire, dar nu o vei putea rezolva. Şi observă clar această distincţie.

De exemplu, iubitul sau iubita, prietenul sau copilul, moare. Acum ce mai poţi face? Te poţi gândi la ce s-a întâmplat. Te vei gândi şi vei spune că sufletul este nemuritor - ai citit despre acesta. În Upanishade se spune că doar trupul moare, sufletul este nemuritor. Dar tu nu cunoşti acest lucru. Dacă cunoşti cu adevărat, atunci acolo nu mai există nici un fel de problemă. Dacă ai înţelege cu adevărat că sufletul este nemuritor, înseamnă că nu vei fi deloc afectat, acolo nu ar mai exista nici o problemă. Însă problema persistă; moartea a apărut şi tu eşti tulburat - deja suferi profund. Vrei să scapi de această suferinţă, acum vrei să uiţi această durere pe care o ai.

Poţi accepta ideea că sufletul este nemuritor - dar acesta este un truc. Nu înseamnă că sufletul nu este nemuritor - eu nu spun aşa ceva - dar pentru tine acest gând este doar o şmecherie. Încerci să te păcăleşti singur.

Acum suferi şi vrei să scapi de această suferinţă, iar această idee te va ajuta să faci asta. Te poţi consola cu ideea că sufletul este nemuritor, că doar corpul moare şi că acesta este doar o haină pe care sufletul o schimbă în pelerinajul său.

Continui să gândeşti astfel, dar tu de fapt nu ştii nimic despre acest lucru. Ai adunat nişte informaţii şi prin aceste explicaţii te simţi liniştit. Astfel, poţi uita de moarte.

Dar aceasta nu este o soluţie. Nu vei rezolva nimic. În următoarea zi va muri altcineva şi va apărea aceeaşi problemă, acelaşi fenomen. Iar în adâncul tău ştii că vei muri şi tu. Nu poţi scăpa de moarte - frica aceasta există în tine. Însă poţi să continui să amâni totul prin explicaţii. Nu aceasta este rezolvarea.

Moartea este o problemă existenţială. Nu o poţi rezolva prin gândire. Prin gândire nu poţi crea decât soluţii false. Deci ce poţi face? Există însă şi o altă dimensiune - aceea a meditaţiei, nu a gândirii. Aici doar tu întâlneşti moartea. Iubitul sau iubita a murit. Nu pătrunde în gândire, nu aduce lângă tine Upanishadele sau Biblia sau Gita. Nu te apuca să îl întrebi nimic pe Buddha sau pe Iisus. Lasă-i în pace.

Moartea a apărut: întâlneşte-o. Fii total în această situaţie. Nu te gândi la ea - ce ai putea gândi despre ea? Nu vei face altceva decât să repeţi ceea ce au spus alţii. Moartea este un fenomen atât de nou, atât de necunoscut, încât cunoaşterea ta nu te va ajuta la nimic. Lasă mintea deoparte şi intră într-o profundă meditaţie.

Nu face nimic - ce ai putea face ca să te ajute? Tu nu ştii nimic despre ea. Aşa că rămâi în ignoranţă. Nu introduce acolo o cunoaştere falsă sau împrumutată. Moartea este prezentă; tu fii cu ea. Stai în faţa ei fiind total prezent. Nu intra în raţionamente pentru că dacă o faci, atunci fugi de situaţia existentă, devii absent, nu mai te afli acolo. Nu gândi. Fii prezent.

Va apărea tristeţea şi durerea - lasă-le să fie. Acestea fac parte din viaţă, fac parte din maturizare, fac parte din realizarea ultimă. Rămâi acolo fiind total prezent. Aceasta va fi meditaţia şi vei ajunge la o profundă înţelegere a morţii. Atunci chiar moartea în sine va deveni o viaţă eternă.

Nu trebuie să implici mintea şi cunoaşterea. Rămâi cu moartea şi atunci ea ţi se va dezvălui, iar astfel vei cunoaşte cu adevărat ce este ea. Atunci vei intra în interiorul ei. Moartea te ve conduce chiar până în centrul vieţii - pentru că ea este centrul vieţii. Ea nu este împotriva vieţii, ci este chiar procesul vieţii. Însă mintea introduce această contradicţie, cum că viaţa şi moartea sunt total opuse. Şi apoi începi să te gândeşti - dar pentru că încă din start ai plecat greşit, atunci nu vei ajunge la nici un fel de concluzie care să fie adevărată şi reală.

Ori de câte ori există o problemă de viaţă, fii în acea problemă, dar fii fără minte - iată ce înţeleg eu prin meditaţie - şi doar fiind acolo problema se va rezolva. Iar dacă ai fost cu adevărat prezent, moartea nu te va mai îngrozi - pentru că acum ştii ce este ea.

Dar noi nu facem niciodată aşa - nici cu moartea, nici cu iubirea, cu nimic care este autentic şi real. Noi ne aflăm întotdeauna în gânduri şi ele sunt cele care falsifică totul. Acestea nu sunt nici măcar ale tale, sunt împrumutate. Ele nu te pot elibera. Doar adevărul propriu poate deveni eliberarea ta. Şi tu nu poţi ajunge la un adevăr al tău decât printr-o prezenţă foarte tăcută. Gândirea nu poate rezolva nici o problemă reală. Raţiunea însă poate rezolva orice problemă creată de ea însăşi - deoarece astfel de probleme urmează regulile logicii. Viaţa nu urmează nici o regulă a logicii. Viaţa are propriile ei legi şi asupra acestora nu poţi impune logica.

Încă un lucru: ori de câte ori impui mintea asupra a ceva, aceasta va începe să disece, să analizeze. Realitatea este una şi mintea o divide mereu, iar când ai divizat o realitate, ai falsificat-o. Atunci te poţi lupta toată viaţa să faci ceva, dar nu vei atinge nimic - deoarece realitatea a fost una şi mintea a divizat-o în două, iar acum tu lucrezi asupra unei diviziuni.

De exemplu, după cum spuneam, viaţa şi moartea sunt una, dar pentru minte, moartea este duşmanul vieţii. Nu este aşa, deoarece viaţa nu poate exista fără moarte. Atunci, dacă viaţa nu poate exista fără moarte, cum ar putea moartea să îi fie duşman. Ea este cea care face viaţa posibilă. Dar mintea, prin gândire, divide acest întreg şi le face să fie opuse. Vei începe să te gândeşti la asta, dar oricum te-ai gândi totul este fals, deoarece încă de la început ai comis un păcat - păcatul divizării. Când meditezi divizăriie dispar. Când meditezi nu pot exista diviziuni. Cum ar putea exista acestea în tăcere?

Noi existăm. Fiecare gândeşte diferit prin mintea sa: atunci noi suntem deja diferiţi - fiecare este diferit - deoarece tu ai un anumit gând, iar eu am un alt gând. În mintea mea, am propriile mele vise, iar altcineva pe ale sale. Aici

există multe individualităţi, dar când noi toţi medităm - nici tu şi nici eu nu mai folosim raţiunea, gândirea dispare atunci nu vor mai exista atât de multe individualităţi. Atunci, de fapt, nu va mai exista nici o individualitate. Când meditǎm, limitele dispar.

Când meditǎm amândoi, acolo nu mai sunt două persoane, nu mai pot fi, deoarece două tăceri au devenit una. Nici nu pot fi două - cum ai putea delimita o tăcere de alta? Nu le poţi delimita. Poţi delimita un gând de altul, o minte de alta, dar două tăceri sunt una - exact ca două zerouri. Două zerouri nu sunt două: ele sunt unul. Poţi pune chiar şi o mie de zerouri, dar acestea vor fi tot unul.

Meditaţia creează în interior un zero - toate limitările şi diviziunile dispar. Şi ea îţi va deschide un al treilea ochi, pe cel real - *darshan*. Al treilea ochi există în realitate; iar pentru el realitatea este clară, este deschisă, este dezvăluită. Iar când este dezvăluită nu mai există nici un fel de probleme.

3. Este vreo diferenţă între a privi cerul limpede sau întunericul, sau fotografia unui maestru iluminat?

Tehnica privirii nu se ocupă de obiectul privit, ci de privirea în sine. Focalizat eşti doar atunci când priveşti fără să clipeşti. Însă natura minţii este aceea de a fi în veşnică mişcare. Dacă priveşti fix, fără să te mişti deloc, atunci mintea se va afla în dificultate. Natura minţii este aceea de a se mişca de la un obiect la altul. Priveşte la cer sau la întuneric sau la orice altceva, iar dacă priveşti fix, mintea se va opri. Dacă mintea continuă să se mişte, atunci privirea va curge şi ea. Când mintea s-a mişcat în altă parte, tu nu vei mai şti la ce priveai. Fizic, obiectul se va afla acolo, dar pentru tine el este ca şi dispărut - deoarece nu te mai afli acolo, te-ai mutat deja în gând.

Privirea, *trataka*, este ceva care nu îţi lasă conştiinţa să se mişte. La început va fi dificil, acolo va fi o luptă, dar cu timpul, mintea nu va mai putea să lupte. Ea va începe să se oprească în anumite momente. Iar când se opreşte nu mai există minte, deoarece mintea, gândurile, nu pot exista decât în mişcare. Când acolo nu mai există mişcare, gândirea se opreşte, atunci nu vei mai putea gândi - gândirea este un proces.

Dacă priveşti continuu la un obiect, fii pe deplin atent şi conştient.... Poţi însă privi şi prin nişte ochi morţi, atunci vei continua să gândeşti. Acolo nu vor exista decât ochii, nu o privire reală, ci una falsă şi mintea va continua să se mişte. Aceasta nu va ajuta la nimic. A privi nu înseamnă doar a vedea cu ochii, acolo mintea trebuie focalizată prin ochi.

Deci, oricare ar fi obiectul.... Depinde: dacă îţi place lumina este în regulă. Dacă îţi place întunericul, de asemenea, este ok. Obiectul nu are importanţă atâta timp cât priveşti profund. Problema este că prin privire tu trebuie să opreşti complet mintea, trebuie să o focalizezi astfel încât acel

proces interior să înceteze. Doar priveşti, nu faci nimic altceva. Această privire profundă te va transforma complet. Aceasta va deveni o meditaţie.

Şi este foarte bună; o poţi practica. Dar ţine minte: ochii şi conştiinţa trebuie să se întâlnească în acea focalizare. Tu trebuie să priveşti prin ochi, nu trebuie să fii absent. Este nevoie de prezenţa ta - totală. Atunci nu mai poţi gândi, gândirea devine imposibilă. Există însă un singur pericol: acela că poţi adormi, poţi să devii inconştient. Este posibil să adormi chiar şi cu ochii deschişi. Atunci privirea îţi va fi pietrificată.

La început, prima problemă este aceea că poţi să priveşti fără să fii prezent. Aceasta este prima barieră. Mintea se va mişca. Ochii vor fi fixaţi şi mintea se va mişca - acolo însă nu va fi nici un fel de întâlnire între ochi şi minte. Aceasta va fi prima dificultate întâlnită. Dacă o depăşeşti, atunci va apărea cea de-a doua. Poţi intra într-un fel de auto-hipnoză. Este ceva natural, deoarece mintea noastră nu cunoaşte decât două stări: ori somnul, ori mişcarea constantă. Mintea nu cunoaşte decât aceste două stări.

Cea de-a treia este meditaţia. În cea de-a treia stare, meditaţia, mintea este la fel de tăcută ca în somnul profund, dar la fel de atentă şi conştientă ca atunci când gândeşte şi este trează - ambele trebuie să fie prezente. Tu trebuie să fii pe deplin atent şi totuşi la fel de tăcut ca în somnul profund. În Yoga Sutra, Patanjali spune că meditaţia este asemănătoare somnului profund, dar cu o diferenţă - aceea că eşti conştient. Patanjali echivalează samadhi cu *sushupti* - meditaţia finală cu somnul profund. Diferenţa este că în somnul profund tu nu eşti conştient, iar în meditaţie eşti conştient, dar calitatea ambelor este tăcerea profundă - tăcera netulburată şi nemişcată.

La început este posibil să adormi. Dar dacă ai devenit capabil să îţi focalizezi mintea şi să nu se mai mişte, atunci poţi rămâne atent, alert, treaz. Însă, dacă apare somnul, atunci ai căzut în abis. Chiar între aceste două şanţuri - somnul şi gândirea constantă - se află îngustul pod care te propulsează în meditaţie.

4. Ai spus că ştiinţa experimentează cu ceea ce este obiectiv şi religia cu subiectivul. Dar acum există o nouă dezvoltare a ştiinţei, psihologia, sau mai bine spus, psihologia profunzimilor, care este şi subiectivă şi obiectivă. Deci, ştiinţa şi religia se întâlnesc în această psihologie a profunzimilor?

Ele nu se pot întâlni. Psihologia profunzimilor sau studiul fenomenelor psihice este de asemenea tot obiectiv. Şi metoda acestei psihologii este metoda ştiinţei obiective.

Încearcă să observi această distincţie. De exemplu, poţi studia meditaţia într-un mod ştiinţific. Poţi să observi pe cineva care meditează, dar acest lucru este deja obiectiv pentru tine. Tu meditezi şi eu observ. Pot să aduc acolo toate instrumentele posibile, dar studiul va rămâne tot obiectiv. Eu sunt în afară - nu meditez. Tu meditezi şi tu eşti un obiect pentru mine.

Atunci pot înţelege ce se întâmplă în tine. Chiar şi prin nişte instrumente pot afla multe despre tine, dar va fi tot ceva obiectiv. Deci, orice aş observa sau orice aş studia, nu este realul care ţi se întâmplă ţie, ci doar efectele pe care le înregistrează şi pe care le arată corpul tău. Nu poţi penetra într-un buddha pentru a vedea ce i se întâmplă lui, pentru că acolo nu se întâmplă de fapt nimic. Centrul cel mai profund al unui iluminat este nimicul, goliciunea. Acolo nu se întâmplă nimic. Atunci cum ai putea studia? Totuşi poţi studia ceva: undele alfa; poţi vedea ce se întâmplă cu trupul, cu mintea. Dar în profunzimea sa, atunci când cineva devine iluminat, nu se întâmplă nimic. Tot ce s-ar fi putut întâmpla a încetat să mai existe.

Acum lumea a încetat să mai existe. Samsara a dispărut; nu se mai întâmplă nimic. El este ca şi cum nu ar fi. De aceea, Buddha spune: Acum am devenit un non-suflet, un non-atman. Înăuntrul meu nu mai există nimeni.

Sunt doar o goliciune. Flacăra a dispărut şi casa a rămas goală." Nimic nu se întâmplă. Atunci ce mai poţi înţelege, ce mai poţi înregistra? Cel mult poţi înregistra faptul că nu se întâmplă nimic.

Dacă se întâmplă ceva, aceasta poate fi înregistrat în mod obiectiv.

Metoda ştiinţei rămâne obiectivă, iar ştiinţa se teme foarte mult de subiectiv. Ştiinţa şi mintea ştiinţifică nu pot crede în subiectiv, deoarece, în primul rând, este ceva privat şi individual şi nimeni altcineva nu poate intra în el. Acest subiectiv nu poate deveni ceva public şi până când ceva nu devine public nu se poate spune nimic despre el. Persoana care totuşi va spune ceva poate că s-a păcălit sau poate că vrea să păcălească pe alţii. Poate fi un mincinos sau poate că se amăgeşte. El crede că s-a întâmplat ceva anume, dar aceasta poate fi doar o amăgire.

Deci, pentru ştiinţă, adevărul trebuie să fie obiectiv. Acolo trebuie să poată participa şi alţii pentru ca noi să putem judeca dacă se întâmplă sau nu ceva anume. În al doilea rând, trebuie să fie ceva care se poate repeta. Dacă încălzim apa până la un anumit grad, aceasta se va evapora. Putem încălzi mereu apa şi vom observa că ea va trece prin aceleaşi etape. Se va evapora la o anumită temperatură. Dacă se va evapora doar o dată la 100 de grade şi apoi se va evapora de fiecare dată la altă temperatură atunci această cunoaştere nu poate aparţine ştiinţiei. Orice proces trebuie să fie repetabi1, pentru ca de fiecare dată să se poată ajunge la aceeaşi concluzie.

Realizarea subiectivă nu este repetabilă - nu este nici măcar predictibilă. Şi tu nu poţi să o forţezi să apară; ea doar se produce. Poţi ajunge la o meditaţie foarte profundă, poţi avea o experienţă foarte elevată, dar când cineva îţi spune: "Repet-o" - nu o vei mai putea să o repeţi identic. Dimpotrivă, faptul că cineva îţi spune asta te va face să depui un efort ca să o repeţi … şi chiar acest efort va deveni bariera care te va împiedica să o faci. Chiar şi prezenţa unor observatori poate să te distragă.

Ştiinţa are nevoie de experimente repetabile, obiective, iar psihologia, dacă vrea să fie o ştiinţă trebuie să urmeze regulile ştiinţei. Religia este

subiectivă. Ea nu este interesată să dovedească nimic; mai degrabă este interesată de cum se poate ajunge la o experienţă individuală a vreunui fapt. Iar aceasta nu poate deveni colectivă, ea va trebui să rămână individuală în profunzime şi privată în final. Până când nu au ajuns toţi să o realizeze, ea nu poate deveni colectivă. Tu trebuie să creşti pentru a o atinge.

Deci, ştiinţa şi religia nu se pot întâlni cu adevărat deoarece atitudinile lor sunt diferite. Religia este absolut privată - individul se preocupă de el însuşi. Din această cauză, ţările care în trecut au fost mai religioase au rămas individualiste. De exemplu, India este individualistă, uneori pare chiar egoistă.

Fiecare este preocupat de el, de evoluţia sa, de iluminarea sa; nimeni nu este interesat de altcineva, fiecare este indiferent faţă de alţii, faţă de societate, de sărăcie, de condiţiile sociale, de orice altceva în afară de el însuşi. Acest lucru seamănă cu egoismul.

Ţările occidentale sunt mult mai sociale şi mai puţin individualiste. Tot din acest motiv, conceptul de comunism a fost imposibil să apară în mintea indiană. Noi am creat un Buddha şi un Patanjali, dar nu am putut crea şi un Marx. Acesta trebuia să apară în Occident, de acolo de unde societatea, întregul colectiv este mai important decât individul; de acolo de unde ştiinţa este mai importantă decât religia; de acolo de unde obiectivul este mai important decât subiectivul, unde ceea ce se întâmplă în exterior este mai important decât ce se întâmplă în interior. În Occident, ceea ce se întâmplă în exterior este considerat ca fiind doar un vis.

Ceea ce se întâmplă în public, noi am numit a fi iluzie, maya. Shankara spune că întrega lume este o iluzie; doar ceea ce se întâmplă adânc în interiorul tău este real, doar finalul, doar Brahman este real şi tot restul este fals. Atitudinea occidentală este exact opusă: doar ceea ce se întâmplă în exterior este real, iar ceea ce apare în interior este ireal. Realitatea se află în exterior şi lumea de vis în interior.

Acestea sunt cele două atitudini - ele sunt atât de diferite şi de opuse încât între ele nu poate exista nici un fel de întâlnire. Nici nu este nevoie. Dimensiunile, sferele de acţiune sunt diferite şi nu se ating niciodată; acolo nu există nici un conflict, niciuna dintre ele nu pătrunde pe teritoriul celeilalte. Ştiinţa lucrează asupra lumii obiective, iar religia asupra lumii subiective, individuale. Acolo nu poate exista nici un conflict.

Iar eu nici nu consider că trebuie creat vreun conflict între ele. Când lucrezi asupra exteriorului, trebuie să ai o atitudine ştiinţifică. Când lucrezi asupra ta, trebuie să ai o atitudine religioasă. Nu crea nici un conflict între acestea, nu este nevoie să faci aşa ceva. Nu le inversa rolurile.

Dacă aduci religia pentru lumea exterioară vei crea un haos. În India, noi deja am creat acest lucru - peste tot predomină haosul. Dacă impui interiorului o atitudine ştiinţifică vei crea o nebunie - Occidentul a creat asta.

Acum întregul Occident este complet nevrotic. Toţi au făcut aceeaşi greşeală. Nu le confunda, nu încerca să le schimbi între ele. Lasă subiectivul să rămână subiectiv şi obiectivul să rămână obiectiv. În timp ce exişti în exterior fii ştiinţific şi obiectiv, iar în timp ce te mişti în interior fii religios şi subiectiv.

Nu este nici o nevoie să creezi vreun conflict. Acolo nici nu există vreun conflict. Conflictul apare deoarece noi vrem să impunem asupra lor o anumită atitudine. Noi ori vrem să fim complet ştiinţifici, ori total religioşi - însă este ceva greşit. Dacă le inversăm între ele nu vom crea decât pericole şi falsitate.

5. Ai vorbit despre foarte multe metode şi tehnici. Dorinţa de a reuşi în practicarea lor este foarte mare. Cum putem noi să depăşim această mare nerăbdare?

Două lucruri trebuiesc ţinute minte. Unul: spiritualitatea nu poate avea la bază dorinţa, deoarece dorinţa este cauza de bază a tuturor suferinţelor noastre. Nu îţi poţi direcţiona dorinţele spre tărâmul spiritual. Dar se întâmplă, este natural să apară aşa ceva, pentru că noi nu ştim decât un singur lucru - şi acesta este dorinţa. Dorim tot felul de lucruri: unul doreşte bogăţii, altul doreşte faimă, iar altul prestigiu şi putere. Prin aceasta devenim frustraţi.

Şi este normal să fim frustraţi - nu contează dacă dorinţa este sau nu satisfăcută. Dacă ea este îndeplinită, atunci este normal să fim frustraţi. Dacă nu este satisfăcută vom fi de asemenea frustraţi. Doar dorinţa este satisfăcută, niciodată promisiunea şi speranţa dată de ea. Poţi obţine oricât de multă bogăţie vrei, dar nu bogăţia era dorită cu adevărat; altceva era dorită prin ea - de aceea nu este niciodată satisfăcută.

Poţi ajunge să fii bogat, dar adevărata dorinţă a rămas nesatisfăcută - iar dorinţa reală poate că era obţinerea fericirii, a beatitudinii. Dacă nu atingi bogăţia te vei simţi frustrat şi tot frustrat te vei simţi dacă o vei atinge. Acolo ai avut orice instrument posibil care să te ajute să obţii ceea ce ai dorit, dar finalul ţi-a scăpat. Finalul este întotdeauna foarte evaziv.

Prin dorinţă se ajunge la o frustrare profundă. Când ajungi la această frustrare vei începe să cauţi cu totul altceva - astfel se naşte dorinţa religioasă...dar ai început din nou să doreşti. Acum devii din ce în ce mai nerăbdător să obţii una sau alta. Mintea nu s-a schimbat deloc. Obiectul s-a schimbat: înainte era bogăţia, acum este meditaţia. Înainte era prestigiul şi puterea, acum este pacea şi tăcerea. Mecanismul minţii este însă acelaşi. înainte doreai un A, acum doreşti un B - dar acolo încă există dorinţa.

Şi problema o constituie **dorinţa**, nu ce doreşti. Nu ceea ce doreşti constituie problema - problema este că tu doreşti. Acum, prin aceasta vei fi din nou frustrat. Totul va decurge la fel - vei fi frustrat în orice situaţie ajungi - deoarece nu ai fost capabil să vezi esenţa.

Nu poţi dori meditaţia, deoarece aceasta apare doar atunci când acolo nu există nici un fel de dorinţă. Nu poţi dobândi eliberarea sau nirvana, chiar

dacă doreşti deoarece aceasta apare doar într-o stare de non-dorinţă. Ea nu poate deveni un obiect de dorit. Deci pentru mine şi pentru toţi cei care cunosc, dorinţa este lumea. Nu faptul că tu doreşti lucruri lumeşti, ci chiar faptul de a dori reprezintă lumea, lumescul.

Iar atunci când doreşti va apărea şi nerăbdarea, deoarece mintea nu vrea să aştepte, ea nu vrea să amâne nimic. Nerăbdarea este chiar umbra dorinţei. Şi cu cât este mai intensă dorinţa, cu atât mai multă nerăbdare va exista.

Nerăbdarea va crea la rândul ei tulburare. Deci, cum vei mai ajunge acum la meditaţie? Dorinţa va pune în mişcare mintea, dorinţa va crea nerăbdare şi aceasta va aduce multă tulburare.

Atunci se întâmplă - şi eu observ asta zilnic - ca o persoană care a trăit o viaţă foarte lumească să nu fie atât de mult tulburată. Dar când începe să mediteze sau atunci când începe să se îndrepte spre viaţa religioasă, ea va deveni mai tulburată ca oricând. Iar motivul pentru care se simte astfel este următorul: acum dorinţa este mai pătrunzătoare - şi de aici rezultă în mod normal o nerăbdare mai mare. În ceea ce priveşte dorinţele lumeşti, poţi aştepta ca ele să se realizeze, deoarece sunt nişte lucruri reale şi obiective. Aceste obiecte se aflau întotdeauna în viziunea ta. Acum, în lumea spirituală, lucrurile sunt foarte evazive şi par foarte îndepărtate. Viaţa pare prea scurtă şi obiectul dorit pare a fi extraordinar de îndepărtat - astfel, apare nerăbdarea şi tulburarea. Şi cum ai putea medita având o minte tulburată?

Aceasta este enigma. Încearcă să o înţelegi. Dacă eşti cu adevărat frustrat şi simţi că tot ceea ce este în exterior este superficial - bani sau sex sau putere, totul este zadarnic - dacă ai ajuns să realizezi acest lucru, atunci este nevoie de o realizare mai profundă. Dacă aceste lucruri sunt zadarnice, atunci dorinţa este şi mai zadarnică: doreşti şi doreşti şi nimic nu se întâmplă - dorinţa ta creează întreaga suferinţă.

Înţelege următorul fapt: dorinţa creează suferinţa şi mizeria. Dacă nu doreşti, acolo nu este nici un fel de mizerie. Renunţă la dorinţă! Şi nu mai crea alta; pur şi simplu renunţă să mai doreşti. Nu îţi crea o dorinţă spirituală. Nu spune: "Acum voi începe să îl caut pe Dumnezeu. Voi începe să caut Adevărul." Dacă creezi altă dorinţă, acest lucru arată că nu ţi-ai înţeles suferinţa în care te afli.

Priveşte suferinţa creată de dorinţă. Simte că dorinţa este suferinţă şi renunţă la ea. Pentru aceasta nu este nevoie să depui nici un fel de efort. Ţine minte: dacă faci vreun efort, atunci vei crea o altă dorinţă. Şi iată motivul pentru care ai nevoie de o altă dorinţă: ca să o poţi părăsi pe cea veche în favoarea celei noi. Când apare o altă dorinţă, te vei putea agăţa de aceasta şi astfel vei putea să o părăseşti pe cea veche. Atunci îţi va fi chiar foarte uşor să părăseşti dorinţa veche, dar în acest mod nu rezolvi nimic. Trebuie doar pur şi simplu să părăseşti dorinţa şi să nu creezi alta.

Atunci nu va mai exista nerăbdarea. Atunci meditaţia nici nu mai trebuie practicată; aceasta pur şi simplu ţi se va petrece - deoarece meditaţia

este în fapt o stare de non-dorinţă a minţii. Atunci te poţi juca cu aceste tehnici. Şi îţi spun: joacă-te! Atunci te vei juca cu ele; acolo nu va mai exista nici o practică. Însăşi cuvântul practică este greşit. Te vei putea juca cu tehnicile acestea, te vei bucura cu adevărat de ele, deoarece acolo nu mai există nici o dorinţă de a ajunge undeva anume.

Te poţi juca, iar prin aceast joc - când meditaţia este o joacă - totul este posibil. Orice este posibil în fiecare clipă, deoarece acum nu mai eşti nerăbdător pentru a ajunge undeva. Tu eşti aici şi acum. Dacă meditaţia apare, este în regulă; dacă nu apare, de asemenea este în regulă. Nu este nimic în neregulă cu tine, deoarece acum nu mai există nici un fel de aşteptări şi nici un viitor. Şi ţine minte: atunci când a apărut meditaţia sau non-meditaţia - ambele înseamnă acelaşi lucru - acest lucru arată că ai ajuns la final. Meditaţia a apărut. Acum finalul s-a produs. Pare ceva ciudat să spun să nu practici meditaţia, ci mai degrabă să te joci cu ea. Bucură-te de ea şi nu aştepta, nu o face pentru nici un fel de rezultat.

Dar minţile noastre sunt foarte serioase. Chiar dacă ne jucăm, facem din aceasta un lucru foarte serios: o datorie, o muncă, o obligaţie. Joacă-te aşa cum se joacă copiii. Joacă-te cu aceste tehnici de meditaţie şi atunci prin ele vor deveni posibile multe lucruri. Nu fi sobru; consideră-le ca pe ceva plin de jucăuşenie. Însă noi facem din orice lucru ceva serios. Faţă de religie suntem foarte serioşi. Religia nu a fost niciodată considerată ca fiind ceva amuzant sau ca fiind o distracţie şi acesta este motivul pentru care Pământul a rămas nereligios. Religia trebuie să devină o bucurie, o festivitate, o celebrare - o celebrare a momentului, o bucurie a oricărei acţiuni pe care o faci; o bucurie atât de mare şi profundă încât mintea încetează a mai exista.

Dacă mă înţelegi cu adevărat, aceste 112 tehnici îţi vor arăta că orice poate deveni o tehnică - însă doar dacă înţelegi cu adevărat. De aceea sunt 112 tehnici. Totul poate deveni o tehnică dacă înţelegi bine calitatea minţii care provoacă meditaţia. Atunci orice faci poate deveni o tehnică. Fii festiv şi bucură-te de orice acţiune. Pătrunde atât de adânc în act încât timpul să înceteze.

Timpul nu poate înceta dacă dorinţa încă mai există. Dorinţa este de fapt timpul. Când doreşti ai nevoie de viitor, deoarece dorinţa nu poate satisfăcută aici şi acum. Ea poate fi satisfăcută doar în viitor, deci vei avea nevoie de un viitor în care să te poţi mişca. Şi atunci timpul te va distruge. Vei pierde eternitatea. Eternitatea este chiar aici.

Deci consideră meditaţia ca fiind o celebrare, o festivitate a orice există. Sapi în grădină - aceasta poate deveni o tehnică. Doar sapă şi bucură-te şi celebrează actul în sine. Devino actul şi uită do actor. "Eu-l" nu mai există, doar acţiunea rămâne şi tu eşti prezent în acţiune - beatific şi prezent. Atunci apare extazul - nu mai este nici o dorinţă, nici o nerăbdare, nici o motivaţie.

Dacă însă aduci în meditaţie dorinţa şi nerăbdarea vei distruge totul. Şi atunci cu cât vei încerca mai mult să faci ceva, cu atât vei fi mai frustrat. Vei spune: "Mă străduiesc să fac atât de multe şi nu se întâmplă nimic." Mulţi îmi spun: "Fac tot ce pot şi am făcut asta luni, ani de zile, dar totuşi nu apare nimic."

Venise aici un aspirant din Olanda care practica o anumită tehnică de trei sute de ori pe zi. Mi-a spus: "Am practicat această tehnică timp de doi ani de zile. Nu a lipsit nici măcar o singură zi în care să nu o fi practicat. Pentru ea am părăsit totul - şi nu s-a întâmplat nimic." Iar din cauza acestei tehnici se afla foarte aproape de un colaps nervos.

Aşa că i-am spus: "Primul lucru care trebuie făcut este să renunţi la ea. Fă orice altceva. Altfel înnebuneşti." Era foarte serios în legătură cu această tehnică. Pentru el, aceasta era o problemă de viaţă şi de moarte. Trebuia să atingă ceva prin ea.

Şi mi-a spus: "Cine ştie câte zile mi-au mai rămas? Timpul este scurt şi eu trebuie să mă realizez chiar în viaţa asta. Nu mai vreau să mă mai nasc încă o dată. Viaţa este o suferinţă totală."

Dar se va naşte mereu si mereu. În felul în care acţionează va înnebuni din ce în ce mai mult. Această atitudine este complet greşită. Joacă-te, bucură-te, celebrează meditaţia şi atunci calitatea se va schimba. Atunci ea nu mai este o cauză care îşi aşteaptă efectul. Te bucuri de ea aici şi acum. Ea este şi cauza şi efectul. Aceasta este începutul şi este sfârşitul.

Atunci nu mai poţi pierde meditaţia. Ea îţi va apărea, ţi se va întâmpla, deoarece acum eşti pregătit să o primeşti. Tu eşti deschis. Nimeni nu a spus că meditaţia trebuie să fie luată ca fiind o joacă, o bucurie, dar eu o spun. Fă-o să fie o bucurie. Joacă-te cu ea ca şi cum s-ar juca nişte copii.

6. Ieri ai spus că întunericul este fundamental pentru existenţă, în timp ce majoritatea religiilor susţin contrariul. Vrei, cu bunăvoinţă, să arunci mai multă lumină asupra acestui subiect, în special viziunea ştiinţei asupra acestui lucru? Nu spune ştiinţa că ultimile particule ale materiei sunt de fapt energie electrică?

Din nou aceeaşi divizare - lumină şi întuneric. Dacă priveşti prin minte ele par două. Dacă meditezi asupra lor ele sunt una. Nu este nici o diferenţă între a medita asupra luminii sau a întunericului. Atunci când meditezi ele se vor contopi una în alta. Lumina nu va fi altceva decât mai puţin întuneric şi întunericul nu va fi decât mai puţină lumină; diferenţa este doar de grade. Acestea nu sunt două lucruri opuse, ci sunt mai degrabă două stări ale unui singur fenomen. Şi acest unic fenomen nu este nici lumină şi nici întuneric - sau se poate spune că este amândouă. Poţi pătrunde în el ori din întuneric, ori din lumină.

Multe religii au folosit lumina pentru că este mai confortabilă, este mai facilă. Întunericul este dificil, mai neconfortabil, iar dacă l-ai ales, ai ales un

drum mai dificil. De aceea multe religii au ales lumina. Dar le poţi alege pe oricare: depinde doar de tine. Dacă eşti o fire aventuroasă, curajoasă, atunci alege întunericul. Dacă nu vrei să te aventurezi pe un astfel drum, atunci alege lumina.

Ambele aparţin unui singur fenomen, care dintr-un punct apare ca lumină şi dintr-un alt punct apare ca întuneric.

De exemplu, această cameră este plină de lumină. Dar nu este umplută pentru toţi cu aceeaşi lumină - sau crezi că este? Dacă ochii îmi sunt obosiţi, această lumină nu va fi la fel cum este pentru tine. Eu o voi vedea ca pe un întuneric puţin luminat. Imaginează-ţi că cineva de pe Marte sau de pe altă planetă care are nişte ochi foarte pătrunzători vine aici. Acolo unde tu vezi lumina obişnuită, el va vedea mult mai multă lumină decât tine. Şi acolo unde tu vezi întunericul el va vedea lumina obişnuită. Există animale şi păsări care văd noaptea la fel de bine ca şi ziua. Pentru acestea acolo există lumina, iar pentru tine în acelaşi loc totul va fi întunecat.

Deci ce este lumina? Şi ce este întunericul? - Un singur fenomen. Şi atât de mult cât poţi pătrunde tu în el sau cât de mult poate pătrunde el în tine...de această pătrundere depinde ceea ce tu numeşti a fi lumină sau întuneric. Acestea doar par a fi opuse. Ele nu sunt - sunt doar nişte grade diferite ale aceluiaşi fenomen. Oamenii de ştiinţă au descoperit faptul că ultimele componente divizibile ale materiei sunt de fapt energie electrică. Dar ei nu spun că acestea sunt lumină, ci spun energie electrică. Întunericul este şi el tot energie electrică. Energia electrică nu este sinonimă cu lumina. Dacă însă denumeşti acest fenomen ca fiind energie electrică, atunci lumina este un aspect al său şi întunericul este alt aspect.

Dar nu este nici o nevoie să intrăm într-o discuţie ştiinţifică despre acest lucru. Este fără de folos. Mai degrabă gândeşte-te la propria ta minte, la ceea ce îţi place. Dacă te simţi bine cu lumina, atunci pătrunde în ea. Aceasta este uşa potrivită ţie. Dacă te simţi bine cu întunericul, atunci pătrunde în el. Ambele te vor conduce în acelaşi loc.

În aceste 112 tehnici de meditaţie, câteva se ocupă de întuneric, dar foarte multe dintre ele au ca punct de plecare lumina. Shiva încearcă să explice toate metodele posibile. El nu vorbeşte doar pentru anumite tipuri de oameni, ci pentru toate tipurile existente. Există anumite persoane care doresc şi le place să pătrundă în întuneric. De exemplu, o minte feminină este mult mai receptivă, mai pasivă şi pentru aceasta va fi mai uşor, mai acceptabil să pătrundă în întuneric. O minte masculină îi va plăcea mai mult lumina.

Poate nu ai observat faptul că mulţi poeţi din trecut şi din prezent, mulţi filosofi sau alţii care au o minte mai pătrunzătoare, au comparat întotdeauna femeia cu întunericul şi bărbatul cu lumina. Lumina este agresivă, un element masculin; întunericul este receptiv, un element feminin. Întunericul este ca un pântec.

Deci depinde: dacă îţi place întunericul, atunci este bine, pătrunde în el. Dacă îţi place lumina, pătrunde în ea. Uneori chiar şi ceea ce este opus devine atrăgător. Poţi încerca.

Dar nu începe să te gândeşti ce să alegi. Nu pierde timpul; mai bine încearcă orice. Poţi începe să te gândeşti la nesfârşit ce este mai bine şi ce nu este bine, ce este sau ce nu este pentru tine, poţi să dezbaţi mult şi bine faptul că unele religii au insistat mai mult asupra luminii decât asupra întunericului, dar asta nu va ajuta la nimic. Nu te chinui cu aceste lucruri; ele nu te vor ajuta la nimic. Mai bine gândeşte-te la ce ţi se potriveşte, cu care dintre tehnici te simţi mai confortabil şi apoi începe joaca.

După aceasta, uită de toate celelalte, deoarece nu toate aceste 112 metode sunt pentru tine. Chiar dacă alegi doar o metodă este îndeajuns pentru tine. Nu este nevoie să treci prin toate cele 112 metode; una singură este deajuns. Deci, doar fii receptiv şi conştient, astfel încât să poţi prinde metoda proprie. Nu trebuie să te îngrijoreze fiecare metodă: este ceva fără rost. Alege una, joacă-te cu ea şi dacă te simţi bine şi simţi că se întâmplă ceva, atunci pătrunde în ea şi uită de restul 111. Dacă simţi că ai ales greşit, atunci renunţă la ea, alege alta şi începe să te joci cu aceea. După cel mult patru, cinci sau şase metode, o vei găsi pe cea care îţi este potrivită. Însă nu trebuie să fii serios, nu fi prea serios - doar joacă-te.

53. DE LA MOARTE LA NEMURIRE

28.V.1973, Bombay

SUTRE:

79. Focalizează-te asupra focului care se ridică prin corpul tău, de la degetele picioarelor în sus, până când corpul este transformat în cenuşă, dar nu şi tu.
80. Meditează asupra lumii iluzorii ca arzând până se transformă în cenuşă şi transcende tot ce este uman.
81. Aşa cum, în mod subiectiv, literele curg în cuvinte şi cuvintele în fraze, şi aşa cum, în mod obiectiv, cercurile curg în lumi şi lumile în principii, descoperă în cele din urmă cum toate acestea converg în fiinţa noastră.

Toţi iluminaţii şi toate religiile sunt de acord în privinţa unui singur lucru. În multe privinţe nu se înţeleg, însă sunt cu toţii de acord asupra faptului că omul este închis faţă de realitate datorită ego-ului. Ego-ul este singura barieră; sentimentul că "eu sunt". Asupra acestui punct sunt de acord toţi – şi Iisus şi Buddha şi Krishna. Înseamnă că acesta este lucrul fundamental în căutarea religioasă. Orice altceva este conjunctural; acesta este esenţialul - că tu eşti îndepărtat de realitate datorită acestui ego.

Ce este acest ego? Din ce este constituit? Cum apare? Şi de ce devine el atât de important?

Priveşte-ţi mintea - deoarece fenomenul ego-ului nu poate fi înţeles din punct de vedere teoretic, îl poţi înţelege doar existenţial. Priveşte şi observă mintea şi astfel vei ajunge la o înţelegere profundă. Iar dacă poţi înţelege ce este ego-ul, atunci nu mai există nici o problemă; atunci vei putea să renunţi foarte uşor la el. Mai bine spus, nu este nici o nevoie să mai renunţi la el. Dacă îl înţelegi, chiar această înţelegere îl va anihila, pentru că el este creat prin neînţelegere, este creat datorită somnului în care te complaci.

Când devii atent, când îţi îndrepţi conştiinţa asupra sa, el va dispărea. La fel cum dispare întunericul atunci când aprinzi lumina.

Dacă încerci să aprinzi lumina pentru a vedea ce este întunericul, pentru a-l putea privi...în acel moment el dispare. Ego-ul există deoarece tu nu ai fost niciodată atent la existenţa ta, el este o umbră a neatenţiei tale. Deci nu o să fie nici o nevoie să renunţi la el. Dacă îl vei putea privi, acesta va dispărea singur.

Ce este el? Ai avut vreodată un moment în care să nu existe ego-ul? Ori de câte ori eşti tăcut acesta nu există. Ori de câte ori mintea ta este agitată şi neliniştită, ego-ul apare imediat. Când eşti calm, relaxat şi tăcut, el nu mai fiinţează. Chiar acum, dacă eşti tăcut, unde se află el? Tu vei fi, dar acolo nu va exista nici un sentiment de "eu". Aşadar încearcă să îl înţelegi în mod existenţial.

Când vorbesc, poţi observa faptul că dacă eşti tăcut şi pe deplin atent, tu vei fi acolo, dar nu şi sentimentul de "eu", iar dacă eşti tulburat şi neliniştit se va întâmpla exact contrariul: vei simţi în tine că există un ego cristalizat. Ori de câte ori te afli în iubire sau compasiune, acesta nu mai există.

De aceea noi nu putem iubi, deoarece prin ego iubirea este imposibilă. Acesta este şi motivul pentru care vorbim atât de mult de iubire şi totuşi nu iubim niciodată. Iar ceea ce noi numim iubire este de fapt doar sex, în mai mare sau mai mică măsură; nu îţi poţi pierde ego-ul, iar problema este că iubirea nu poate exista decât atunci când ego-ul a dispărut. Iubirea, meditaţia, Dumnezeu, toate acestea au nevoie de un singur lucru - acela ca ego-ul să nu mai existe. Iisus are dreptate atunci când spune că Dumnezeu este iubire, deoarece ambele fenomene apar doar în clipa în care nu mai există ego-ul.

Dacă cunoşti iubirea, nu mai este nici o nevoie să îl cunoşti pe Dumnezeu, deja l-ai cunoscut. Iubirea este doar un alt nume al său. Atunci vei fi cunoscut deja meditaţia; nu mai este nevoie să pătrunzi în ea. De aceea există atât de multe tehnici de meditaţie, atât de multe şcoli care predau meditaţia, deoarece nu există iubire. Dacă ea există, atunci nu mai este nevoie să practici nimic, pentru că s-a întâmplat deja ceea ce trebuia să se întâmple. Dar pentru aceasta este nevoie să dispară egoul.

Iată primul lucru care trebuie înţeles: oricând eşti tăcut, ego-ul este pierdut. Şi nu trebuie să mă crezi orbeşte. Eu nu vorbesc despre o teorie: este un fapt real. Îl poţi observa, nu trebuie doar să accepţi aceste vorbe. Şi nici nu este vreo nevoie să amâni; poţi observa chiar acum - dacă eşti tăcut si calm vei observa că tu exişti, dar acum nu vei mai avea nici o limitare, nu vei mai avea nici un centru. Tu acum exişti fără un centru, acolo nu mai există nici un fel de "eu" cristalizat. Acolo este prezenţa, conştiinţa, dar nu mai este nimeni care să spună "eu sunt".

Când eşti tăcut, ego-ul se evaporă; când nu eşti tăcut, el devine consistent. Deci, ego-ul este boala, el este combinaţia tuturor bolilor şi de aceea se pune atât de mult accent pe eliminarea sa.

În al doilea rând: dacă în tăcere ai chiar şi pentru un singur moment o străfulgerare a existenţei tale lipsite de ego, atunci vei putea analiza şi vei putea pătrunde în ceea ce este fenomenul ego-ului. Mintea este doar un trecut acumulat. Ea nu se află niciodată aici şi acum. Este doar o acumulare, o memorie: în ea există tot ce ai auzit, tot ce ai citit, toate informaţiile şi cunoştinţele pe care le-ai dobândit, toate experienţele pe care le-ai avut. Mintea este o acumulare constantă.

Ea este cel mai mare colector. Chiar şi când nu eşti conştient, ea continuă să acumuleze; chiar şi în somn adună tot felul de lucruri. Poate că nu eşti conştient de asta, dar aşa este. Dacă atunci când dormi se aude un zgomot pe stradă, mintea îl va înregistra. Iar prin hipnoză, mintea va dezvălui tot ce s-a petrecut în timpul în care ai dormit. Chiar dacă te afli în comă, mintea tot va continua să adune totul.

Mintea nu are nevoie de conştiinţa ta pentru a înregistra. Chiar şi când erai în pântecul mamei, ea acumula totul. Şi tot prin hipnoză se pot dezvălui amintirile pe care le ai din acea perioadă intrauterină. Poate că nu îţi aduci aminte de nimic, dar mintea a acumulat multe. Prin hipnoză pot fi dezvăluite amintiri de care nu eşti conştient. Şi acolo sunt adunate milioane de amintiri - această acumulare este mintea. Memoria este mintea.

Cum este eu-l, ego-ul, creat? Conştiinţa se află în interiorul tău, iar în jurul ei se adună toate aceste memorii. Acestea sunt folositoare, nu poţi supravieţui fără ele, dar între acestea două apare un fenomen nou, un epifenomen.

Conştiinţa este în interior, tu eşti în interior. Acolo nu există nici un eu. Tu doar eşti, fără vreun centru. La periferie, în fiecare moment se acumulează noi cunoaştinţe, noi experienţe, noi memorii. Aceasta este mintea. Şi ori de câte ori priveşti lumea tu o faci prin această minte. Oricând treci printr-o nouă experienţă, tu priveşti prin memorii şi o interpretezi pe aceasta prin memoriile avute. Priveşti totul prin trecut. Trecutul devine un mediator.

Şi, privind constant prin trecut, începi să te identifici cu el - această identificare este ego-ul. Să încerc să explic în felul următor: ego-ul este identificarea conştiinţei cu memoriile. Spui: "Eu sunt un hindus" - sau: "Eu sunt creştin" - sau: "Eu sunt jainist". De fapt, ştii ce faci? Nimeni nu este născut ca hindus sau creştin sau jainist, tu eşti născut doar ca o fiinţă umană. Apoi eşti învăţat, eşti condiţionat să gândeşti că eşti hindus sau creştin. Aceasta este doar o memorie. Şi ori de câte ori priveşti prin această memorie vei simţi: "Eu sunt creştin".

Conştiinţa ta nu este creştină; nu poate fi. Aceasta este doar o simplă conştiinţă. Tu ai fost învăţat că eşti creştin. Această învăţătură este acumulată la periferie şi acum priveşti prin această sticlă colorată şi vezi întreaga lume colorată. Aceşti ochelari coloraţi stau prea agăţaţi de tine şi tu nu îi dai niciodată jos de pe ochi.

Ai devenit atât de obişnuit cu ei încât ai uitat pur şi simplu că ei nu sunt alceva decât nişte ochelari. Atunci spui: "Eu sunt creştin".

Acest "eu" se naşte ori de câte ori devii identificat cu vreo memorie sau cu vreo experienţă sau cu vreo cunoaştere, nume sau formă. Atunci vei fi bătrân sau tânăr; bogat sau sărac, frumos sau urât, respectat sau nerespectat - atunci vei deveni identificat cu lucrurile pe care le strângi în jurul tău şi astfel se naşte ego-ul. Ego-ul este identificarea cu mintea.

De aceea, atunci când eşti tăcut ego-ul nu mai există, deoarece mintea nu mai funcţionează. Iată ce înseamnă tăcerea. Ori de câte ori mintea funcţionează, tu nu eşti tăcut. Nu poţi fi - funcţionarea minţii este veşnica tulburare şi gâlceavă pe care o ai în interior. Atunci când această tulburare şi agitaţie se opresc, dispar sau le depăşeşti, acolo apare tăcerea şi în această tăcere ego-ul nu mai există.

Dar se întâmplă rar. În general nu poţi fi tăcut mai mult de o singură clipă. De aceea simţi că astfel de situaţii sunt minunate. Atunci începi să doreşti aceste situaţii. Se întâmplă să te duci pe un munte şi să priveşti un răsărit de soare. Brusc îţi apare o beatitudine nemărginită. Te simţi fericit şi în tine apare o fericire nemaiîntâlnită.

Ce s-a întâmplat? Datorită acelei dimineţi liniştite, datorită naturii şi răsăritului de soare, agitaţia interioară s-a oprit. Fenomenul este atât de măreţ - totul în jurul tău este atât de liniştit şi de calm - încât te opreşti din mişcare. În acea oprire ai realizat o stare fără-de-ego - doar pentru un moment, bineînţeles.

Acelaşi lucru se poate întâmpla şi în alte situaţii. Se întâmplă în sex, în muzică; în orice fenomen măreţ şi copleşitor, agitaţia se va opri pentru o clipă, dar va reveni. Ori de câte ori eşti fără ego - chiar dacă se întâmplă prin practică sau în mod accidental - atunci vei simţi o foarte subtilă beatitudine, pe care nu ai mai simţit-o înainte.

Această fericire nu a venit din exterior. Ea nu vine de la soare sau de la munte sau de la flori, sau din actul sexual. Exteriorul doar creează o posibilitate - vine din interior. Deci, dacă vei repeta mereu şi mereu acea situaţie exterioară, beatitudinea nu va mai apărea, deoarece ai devenit imun, deja te-ai obişnuit cu acel lucru.

Te duci din nou pe acelaşi munte...dar nu mai simţi nimic. Pare că ceva lipseşte. Prima dată era ceva atât de nou încât mintea s-a blocat. Minunea era atât de mare, te aflai în faţa unui miracol în care nu mai puteai continua aceaşi sporovăială învechită. Aceasta s-a oprit - uimirea a făcut-o să se oprească. Data viitoare când te duci acolo, deja cunoşti totul. Acum nu mai există nici un miracol, nici un fel de uimire, iar mintea îşi va continua vechiul obicei. Acelaşi lucru se petrece cu orice fel de experienţă. În orice experienţă pe care ai avut-o şi care ţi-a creat posibilitatea să simţi o astfel de stare, dacă o vei repeta o vei distruge, deoarece în orice fel de experienţă repetată, mintea nu mai poate fi înlăturată.

Deci, al doilea lucru care trebuie ţinut minte este următorul: mintea este acumularea. Conştiinţa este ascunsă chiar în spatele acestui trecut acumulat, iar tu te identifici cu el. Oricând spui: "Eu sunt asta, eu sunt aia" - atunci creezi ego-ul.

În al treilea rând, dacă poţi înţelege totul până aici, atunci acest al treilea punct nu va fi dificil. Mintea trebuie folosită. Nu este nici o nevoie să devii identificat cu ea; o poţi folosi ca pe un instrument - şi chiar este un instrument. Rămâi întotdeauna deasupra ei.

Şi, de fapt, tu eşti mereu deasupra ei, deoarece tu te afli mereu aici şi acum, te afli mereu în prezent, iar mintea există numai în trecut. Tu te afli mereu în faţa ei. Ea există întotdeauna în urma ta, ca o umbră. Chiar această clipă este o noutate - mintea nu o poate avea. Mai târziu ea va absorbi în memorie clipa trecută şi atunci ea o va putea avea. În fiecare moment, tu eşti liber.

Acesta este motivul pentru care Buddha a pus atât de mult accentul pe clipa prezentă. El spune: "Rămâi în momentul prezent şi mintea nu va mai exista." Dar momentul este foarte subtil, este atomic; îl poţi pierde foarte repede. Mintea este întotdeauna trecutul - tot ce ai cunoscut - realitatea actuală nu este o parte din minte. Însă mai târziu va deveni o parte a ei.

Dacă poţi fi conştient aici şi acum, vei depăşi mintea. Iar când o poţi transcende - când vei reuşi să te afli mereu deasupra ei, fără să fii identificat cu ea, fără să te implici în ea, să o foloseşti doar ca pe un instrument - ego-ul va dispărea. Vei fi fără-de-ego, iar atunci nu mai este nimic de făcut. Atunci totul ţi se va întâmpla ţie. Vei deveni vulnerabil şi deschis. Atunci suferinţa este imposibilă, atunci toate extazurile vor fi ale tale.

Suferinţa apare prin ego. Beatitudinea apare prin poarta non-ego-ului.

Acum vom pătrunde în tehnici - deoarece ele se ocupă chiar de această stare în care ego-ul dispare. Sunt nişte tehnici foarte simple şi dacă ai înţeles ceea ce am spus până acum, atunci le poţi practica şi vei avea parte de multe fenomene extraordinar de minunate.

79. Focalizează-te asupra focului care se ridică prin corpul tău, de la degetele picioarelor în sus, până când corpul este transformat în cenuşă, dar nu şi tu.

O tehnică minunată care este foarte simplă, foarte uşor de practicat, dar care înainte de a fi practicată mai necesită anumite explicaţii. Buddha a fost foarte atras de această tehnică şi îşi iniţia discipolii în ea. Buddha, în primul rând, îi spunea discipolului care dorea să fie iniţiat să meargă într-un loc unde se incinerează corpurile morţilor. Timp de trei luni nu trebuia să facă nimic altceva decât să stea acolo şi să vadă cum ard corpurile. Căutătorul mergea la un loc de cremaţie şi trebuia să mediteze asupra acelui fenomen.

Nu trebuia decât să stea şi să se uite cum începe să ardă corpul. Timp de trei luni de zile nu făcea decât acest lucru.

Buddha spunea: “Nu te gândi la ceea ce vezi. Doar stai şi priveşte.” Apoi vei ajunge la concluzia că, mai devreme sau mai târziu şi corpul tău va ajunge în aceeaşi situaţie. Căutătorul trebuia să stea acolo zi şi noapte. Iar mai devreme sau mai târziu, el începea să vadă cum începe să ardă şi corpul său.

Este un lucru ajutător: mergi la un crematoriu. Priveşte ce se întâmplă acolo - nu pentru trei luni, dar măcar observă un singur corp care este incinerat. După aceea poţi practica tehnica fără nici un fel de greutate. Nu gândi: doar observă fenomenul de acolo, vezi ce se întâmplă.

Mulţi oameni merg la crematoriu pentru a-şi arde rudele decedate, dar ei nu privesc niciodată ce se întâmplă în acel fenomen. Încep să discute despre alte lucruri sau despre moarte; încep să argumenteze şi să se contrazică asupra a tot felul de lucruri. Fac tot felul de lucruri, însă nu privesc niciodată ce se întâmplă în acel loc. Aceasta ar trebui să devină o meditaţie. Acel loc nu trebuie să devină o piaţă publică, deoarece este un lucru rar să vezi cum persoana iubită este incinerată. Vei simţi că şi tu eşti incinerat. Dacă îţi vezi mama sau tatăl, soţia sau soţul, cu siguranţă că te vei vedea şi pe tine acolo. Această experienţă va fi de ajutor pentru tehnica discutată - acesta este primul lucru.

Al doilea: dacă îţi este foarte frică de moarte nu vei putea practica tehnica, deoarece frica te va proteja. Nu vei putea să pătrunzi în ea sau vei pătrunde doar la suprafaţă, iar fiinţa interioară nu va fi deschisă. Atunci nu se va întâmpla nimic. Deci ţine minte acest al doilea lucru: chiar dacă îţi este sau nu frică, moartea este o certitudine. Nu are nici o importanţă dacă îţi este sau nu frică de ea. În viaţă nimic nu este sigur, doar moartea este. Totul este nesigur; doar moartea nu este ceva conjunctural. Priveşte la mintea umană. Noi întotdeauna vorbim de moarte ca şi cum ar fi un accident. Ori de câte ori moare cineva, spunem că a murit prea devreme sau că a fost un accident nefericit. Moartea nu este un accident - doar moartea nu este un accident. Orice altceva este accidental. Moartea este o certitudine. Tu vei muri.

Şi când spun că vei muri, acest lucru pare ceva de viitor, pare că este ceva foarte îndepărtat. Nu este aşa - deja ai murit. În momentul în care te-ai născut, ai murit. Odată cu naşterea, moartea a devenit un fenomen sigur. O parte a ei deja s-a produs - naşterea; acum rămâne să apară şi cea de-a doua parte. Tu eşti deja pe jumătate mort - pentru că odată ce te-ai născut, ai intrat deja în tărâmul morţii. Acum nimic nu o mai poate schimba sau înlătura. Ai pătruns în ea. Prin naştere eşti deja pe jumătate mort. În al treilea rând: moartea nu va apare undeva la sfârşit; ea deja se întâmplă acum. Este un proces asemănător vieţii.

Noi creăm acum-ul - dar viaţa şi moartea sunt exact ca cele două picioare ale tale. Ambele reprezintă un proces. Tu mori în fiecare moment.

Să explic altfel: ori de câte ori inspiri, aceasta este viaţă; când expiri, aceea este moarte. Primul lucru pe care îl face un copil este să inspire. El nu

poate să expire - primul lucru este inspiraţia. El nu poate expira pentru că nu are aer în piept; trebuie să inspire. Iar ultimul lucru care îl mai face un bătrân este să expire. Când mori nu poţi inspira? Nu poţi inspira. Ultimul act care trebuie îndeplinit este expiraţia. Inspiraţia este naşterea şi expiraţia este moartea. Dar tu le faci pe amândouă în fiecare moment.

Poate că nu ai observat acest fenomen, dar fii atent să îl observi. Ori de câte ori expiri, eşti mai liniştit. Expiră profund şi vei simţi o profundă pace interioară. Atunci când inspiri devii mai tensionat. Chiar intensitatea inspiraţiei creează tensiunea. În lume se pune accentul numai pe inspiraţie. Dacă îţi spun să respiri adânc, vei începe mereu doar cu inspiraţia.

Nouă ne este teamă să expirăm. De aceea, respiraţia a devenit superficială. Tu nu expiri niciodată, doar inspiri. Doar corpul expiră singur, deoarece el nu poate exista doar prin inspiraţie. Are nevoie de ambele: de viaţă şi de moarte.

Există un experiment: pe tot parcursul zilei când îţi aduci aminte expiră profund şi nu inspira, lasă corpul să inspire, tu doar expiră profund. Vei simţi o pace profundă; moartea este pace, este tăcere. Iar dacă poţi da mai multă atenţie expiraţiei, te vei simţi lipsit de ego. Prin inspiraţie eşti mai egoist; prin expiraţie vei fi mai puţin egoist. Acordă mai multă atenţie expiraţiei. Când îţi aduci aminte în timpul zilei, doar expiră profund şi nu inspira. Lasă corpul să inspire, tu nu face nimic pentru asta.

Acest accent pus pe expiraţie va fi de ajutor pentru practica acestei tehnici, deoarece prin aceasta vei fi pregătit să mori. Pentru această tehnică este nevoie de o stare pregătitoare, altfel ea nu va fi de ajutor. Şi nu poţi fi pregătit decât dacă ai gustat experienţa morţii. Expiră profund şi o vei gusta. Este minunată. Moartea este minunată, nimic altceva nu este la fel de liniştit, de tăcut, de calm şi netulburat. Dar nouă ne este teamă de moarte. De ce? De ce există atât de multă frică de moarte? Nu din cauza morţii, ci datorită faptului că nu o cunoaştem. Cum poate să-ţi fie frică de ceva ce nu ai întâlnit? Cum poate să-ţi fie frică de ceva ce nu cunoşti? Pentru ca să îţi fie frică de ea, trebuie cel puţin să o cunoşti. De fapt, nu îţi este teamă de moarte, ci de altceva. Tu nu ai trăit cu adevărat - acest lucru creează frica de moarte.

Această frică apare din cauză că nu ai trăit - "Eu încă nu mi-am trăit viaţa şi acum dacă mor, ce fac? Voi muri fără să mă fi bucurat de nimic." Frica de moarte apare doar acelora care nu sunt cu adevărat vii. Dacă eşti viu, îi vei ura morţii bun venit. Acolo nu va exista nici o frică. Ai cunoscut viaţa; acum vrei să cunoşti şi moartea.

Dar nouă ne este teamă până şi de viaţă - nu am cunoscut-o, nu am pătruns adânc în ea. Iată ceea ce creează frica de moarte.

Dacă vrei să pătrunzi în tehnica de care vorbim, trebuie să devii conştient de această frică interioară. Apoi trebuie să o elimini, să o arunci şi atunci vei putea să pătrunzi în tehnică. Iată ce te va ajuta: acordă mai multă

atenţie expiraţiei. Iar dacă poţi acorda întreaga atenţie expiraţiei şi să uiţi de inspiraţie.... Nu-ţi fie teamă că vei muri; nu se va petrece aşa ceva - corpul va inhala singur aer. Corpul îşi are propria sa înţelepciune: dacă expiri adânc, el va inspira adânc. Tu nu mai trebuie să intervii. Atunci o profundă relaxare se va răspândi asupra întregii conştiinţe. Te vei simţi relaxat întreaga zi şi acolo va apărea adevărata tăcere interioară.

Poţi extinde sentimentul printr-un alt experiment. Timp de 15 minute pe zi, expiră profund. Stai pe un scaun sau pe pământ, închide ochii şi expiră profund. Când aerul iese, tu intri. Şi apoi permite-i corpului să inspire, iar când aerul intră înăuntru, deschide ochii şi ieşi. Faci exact invers: când aerul iese, tu intri şi când aerul intră, tu ieşi.

Când expiri, în interior se creează spaţiu, deoarece respiraţia este viaţă. Când expiri profund, viaţa a ieşit - eşti gol. Într-un fel eşti mort, pentru o clipă eşti complet mort. În acea tăcere a morţii, pătrunde înăuntru. Aerul iese: tu închizi ochii şi pătrunzi, te mişti în interior. Te poţi mişca foarte uşor în acel spaţiu gol.

Ţine minte: este foarte dificil să pătrunzi în interior atunci când inspiri, deoarece nu ai spaţiu în care să te mişti. În timp ce expiri, te poţi mişca înăuntru. Iar când aerul intră, tu deschide ochii şi ieşi afară. Creează un ritm între acestea două. În 15 minute vei fi foarte relaxat şi vei fi pregătit pentru această tehnică.

Vei fi complet pregătit dacă practici acest exerciţiu timp de 15 minute - nu numai atât, dar vei fi receptiv, vei fi deschis. Acolo nu mai există frica de moarte, deoarece acum moartea apare ca o relaxare, ca o odihnă profundă. Moartea nu mai apare ca fiind opusă vieţii, ci complementară, o sursă a ei, o energie a ei. Viaţa este precum unduirile de pe suprafaţa unui lac, iar moartea este lacul în sine. Când acele unduiri nu există, lacul încă există. El poate exista fără acestea, dar ele nu pot exista fără lac. Viaţa nu poate exista fără moarte. Moartea poate exista fără viaţă, deoarece ea este sursa. Atunci poţi practica tehnica.

Focalizează-te asupra focului care se ridică prin corpul tău, de la degetele picioarelor în sus... Întinde-te pe pământ. Mai întâi, închipuie-ţi că eşti mort: corpul este doar un cadavru. Întinde-te şi îndreaptă-ţi atenţia spre degetele de la picioare. Cu ochii închişi pătrunde în interior. Focalizează-ţi atenţia asupra degetelor şi simte că focul se ridică de acolo în sus şi totul este ars. Începe de la degete şi du-te în sus. Când focul se ridică, corpul începe să dispară.

De ce trebuie început de la degetele picioarelor? Este mai uşor deoarece ele se află destul de departe de "eu-l", de ego-ul tău. Acesta există în cap şi nu poţi începe de acolo, va fi foarte dificil, aşa că începe de la punctul cel mai îndepărtat. Degetele de la picioare sunt cele mai depărtate de ego. Porneşte focul de acolo. Simte cum degetele sunt arse, rămâne doar cenuşa; apoi treci

mai departe şi pârjoleşte tot ce întâlneşti. Totul - picioarele, coapsele - toate vor dispărea.

Continuă să vizualizezi cenuşa care rămâne. Focul se ridică şi în urma lui nu rămâne decât cenuşă. Continuă să urci şi în final va dispărea şi capul. Totul a devenit cenuşă... praful s-a întors în praf ... *până când corpul este transformat în cenuşă, dar nu şi tu.*

Tu vei rămâne doar un privitor care se află sus. Corpul este mort, ars, cenuşă - dar tu vei fi doar un observator, un martor. Acest martor nu are ego.

Tehnica este foarte bună pentru a atinge starea fără-de-ego. De ce? - deoarece sunt multe lucruri implicate în ea. Ea pare simplă, dar nu este atât de simplă. Mecanismul interior este foarte complex. Primul lucru: memoriile tale fac parte din corp. Memoria este materie; de aceea poate fi înregistrată. Ea este înregistrată în celulele creierului. Acestea sunt materiale, ele fac parte din corp şi aceste celule pot fi înlăturate; atunci unele memorii vor dispărea. Memoriile sunt înregistrate în celulele creierului. Memoria este materie, ea poate fi distrusă. Oamenii de ştiinţă spun că ea poate fi înlăturată şi chiar transplantată.

Mai devreme sau mai târziu, vom găsi metode prin care să putem păstra celulele creierului unui Einstein. Şi apoi acele celule pot fi transplantate unui copil. Acel copil va avea amintirile lui Albert Einstein, fără să mai fie nevoie să treacă şi el prin toate experienţele acelea. Memoria este o parte a corpului, iar dacă întregul corp este ars, tu nu vei mai avea nici un fel de amintire.

Ţine minte, acest lucru trebuie bine înţeles: dacă memoria încă există, atunci corpul încă se află acolo şi nu ai făcut altceva decât să te amăgeşti. Dacă pătrunzi adânc în senzaţia că trupul este mort şi complet distrus de foc, în acel moment nu vei mai avea nici o amintire. În acea clipă nu va mai exista minte. Totul se va opri - nu va mai exista nici o mişcare a vreunui gând, doar o observare a ceea ce s-a întâmplat.

Şi odată ce cunoşti acest lucru, vei putea rămâne continuu în acea stare. Odată ce ai cunoscut faptul că te poţi separa de corp.... Această tehnică este o metodă care să te facă să te separi de trup, care să creeze o pauză, o distanţă între tine şi corp, care să te scoată pentru câteva momente din el. Dacă poţi face asta, atunci vei putea rămâne în corp fără să fii în el. Vei putea să trăieşti cum trăiai înainte, dar nu vei mai fi acelaşi.

Această tehnică îţi va lua cel puţin trei luni de zile.

Nu se va putea întâmpla totul într-o singură zi, dar dacă o practici zilnic timp de o oră, după trei luni vei observa brusc că imaginaţia ta a dat roade şi vei putea vedea trupul complet ars. Atunci poţi privi. Vei realiza un fenomen foarte profund - acela că ego-ul este o entitate falsă. Acesta exista deoarece tu erai identificat cu mintea, cu trupul, cu gândurile. Tu nu eşti niciuna dintre acestea - nici corpul şi nici mintea. Tu eşti diferit de tot ceea ce te înconjoară; tu eşti diferit de periferia ta.

Aparent, tehnica pare simplă, dar ea poate să îţi aducă o mare transformare. Însă mai întâi mergi şi meditează, du-te şi vezi cum sunt incinerate corpurile - vezi cum se transformă totul în pulbere - astfel îţi vei putea imagina totul mai uşor. Începe de la degetele picioarelor şi urcă foarte încet în sus. Însă înainte de a practica tehnica, acordă mai multă atenţie expiraţiei. Chiar înainte de a pătrunde în tehnică, timp de 15 minute expiră şi închide ochii; lasă corpul să inspire şi deschide ochii. Timp de 15 minte simte o profundă relaxare şi apoi treci mai departe.

80. Meditează asupra lumii iluzorii ca arzând până se transformă în cenuşă şi transcende tot ce este uman.

Dacă o poţi face pe prima, aceasta va fi foarte uşoară. Dacă îţi poţi imagina că trupul arde, atunci nu va fi greu să îţi imaginezi că întreaga lume arde - deoarece corpul tău este lumea şi tu eşti legat de lume prin el. Într-adevăr, doar datorită corpului eşti legat de lume - lumea este trupul extins. Sutra spune că lumea este imaginară - ea este prezentă doar pentru că tu crezi asta. Întreaga lume arde, dispare. Metoda de care vorbim acum este foarte uşoară dacă o poţi face pe prima, iar dacă ai făcut-o pe prima nu mai este nici o nevoie să o practici şi pe aceasta: Odată cu trupul tău, dispare totul în mod automat. Însă o poţi face direct pe a doua dacă prima ţi se pare dificilă. Am spus că trebuie început de la degetele picioarelor, deoarece ele sunt mai îndepărtate de ego, însă unii poate că nu simt să înceapă de acolo. Poţi începe de mai departe: începe din lume şi apoi apropie-te de tine. Şi când întreaga lume va arde, va fi uşor să arzi şi tu odată cu ea.

Aceasta este cea de-a doua tehnică: *Meditează asupra lumii iluzorii ca arzând până se transformă în cenuşă şi transcende tot ce este uman.*

Dacă poţi vedea întreaga lume că arde, atunci ai devenit mai presus de uman, ai devenit suprauman. Acum ai ajuns să ai o conştiinţă supraumană. Imaginaţia noastră nu este prea strălucită - lucru datorat faptului că nu există şcoli pentru aşa ceva. Intelectul este foarte antrenat - pentru el există multe şcoli şi universităţi, iar o mare parte din viaţă este consumată în antrenarea intelectului. Imaginaţia nu este antrenată. Iar imaginaţia are o dimensiune minunată. Dacă o poţi antrena, vei putea face minuni cu ea.

Începe cu lucruri mărunte, deoarece este dificil să treci direct la lucruri mari; poţi da greş. De exemplu, imaginaţia prin care vezi că întreaga lume arde, poate să nu pătrundă adânc.

Mai întâi ştii că este doar o imaginaţie şi chiar dacă gândeşti că lumea este plină de flăcări vei simţi că, de fapt nu este aşa şi că totul este doar o închipuire. Tu nu ştii cum poate deveni ea reală. Mai întâi trebuie să o simţi.

Înainte de a pătrunde în această tehnică încearcă un experiment simplu. Doar apropie mâinile una de alta, apoi închide ochii şi imaginează-ţi că ele au rămas blocate fără să mai poţi face nimic pentru a le despărţi. La început vei simţi că este doar o închipuire şi că le poţi desparte, dar după zece minute,

dacă vei continua să te gândeşti că nu le poţi despărţi, chiar vei ajunge să nu le mai desparţi.

Din zece persoane, patru nu vor mai despărţi mâinile, 40% din oameni vor reuşi să facă acest experiment: după zece minute ei nu îşi vor mai putea despărţi mâinile - imaginaţia a devenit reală. Oricât s-ar lupta...şi cu cât se luptă mai mult cu atât va fi mai dificil. Vei începe să transpiri. Îţi vezi mâinile, dar nu poţi face nimic ca să le desparţi. Sunt blocate!

Dar nu te teme. Închide din nou ochii şi imaginează-ţi că le poţi deschide. Atunci vei fi capabil să le desparţi. Pentru 40% dintre oameni această tehnică va putea fi practicată: pentru ei nu va fi nici o greutate.

Pentru ceilalţi 60 %, va fi mai dificil, va dura ceva timp pentru ca să o poată practica. Cei care sunt foarte sensibili îşi vor putea închipui orice. Şi odată ce simţi că imaginaţia poate deveni realitate, vei putea să faci multe prin ea. Deja o foloseşti în multe feluri, dar nu eşti conştient de acest lucru.

De exemplu, apare o molimă - o gripă - şi îi cazi imediat victimă. Dar nu ştii că, de fapt, 70 % din astfel de cazuri sunt datorate imaginaţiei. Datorită faptului că ai auzit de apariţia gripei, începi să te gândeşti că te vei molipsi - şi chiar o vei lua. Multe boli sunt cauzate doar de imaginaţia ta. Multe probleme sunt create tot prin intermediul imaginaţiei. Dacă ştii cine le-a creat, atunci le vei putea rezolva. Antrenează-ţi puţin imaginaţia şi atunci această tehnică va fi de mare ajutor.

81. Aşa cum, în mod subiectiv, literele curg în cuvinte şi cuvintele în fraze, şi aşa cum, în mod obiectiv, cercurile curg în lumi şi lumile în principii, descoperă în cele din urmă cum toate acestea converg în fiinţa noastră.

Şi aceasta este tot o tehnică a imaginaţiei. Ego-ul se teme întotdeauna - se teme să fie deschis, să fie vulnerabil, se teme de orice poate intra înăuntru şi care să îl poată distruge. Astfel creează în jurul său o citadelă, iar tu ajungi să trăieşti într-o închisoare. Nu trebuie nimic lăsat să intre în interior. Îţi este frică - dacă intră ceva înăuntru şi tulbură tot? - aşa că mai bine nu permiţi să pătrundă nimic. Toate comunicările se opresc. Nu mai există comunicare nici chiar cu cei pe care îi iubeşti sau pe care doar crezi că îi iubeşti.

Observă o discuţie între un soţ şi o soţie. Ei nu vorbesc unul cu celălalt; acolo nu există nici o comunicare.

Mai degrabă, ei se evită prin cuvinte. Ei vorbesc astfel încât să fie evitată comunicarea. În tăcere, ar deveni vulnerabili, mai apropiaţi - deoarece în tăcere ego-ul nu mai există. Aşa că ei nu sunt niciodată tăcuţi. Vor vorbi despre una sau alta doar pentru a umple timpul şi pentru a nu se deschide unul faţă de altul. Ne este teamă de celălalt.

Am auzit că Mulla Nasruddin ieşea din casă şi soţia i-a spus: "Nasruddin, ai uitat ce zi este astăzi?"

El nu uitase - era a 25-a aniversare a căsătoriei lor - şi a spus: "Ştiu foarte bine ce zi este astăzi."

Soţia a insistat: “Atunci cum o vom sărbători?”

Nasruddin a răspuns: “Dragă, nu ştiu.” După care s-a scărpinat uimit pe cap şi a spus: “Ce ar fi dacă am păstra două minute de reculegere?”

Nu poţi sta tăcut lângă cineva, vei începe să devii agitat. Prin tăcere, celălalt intră în tine. Eşti deschis, toate uşile şi ferestrele îţi sunt deschise. Îţi este teamă. Vei vorbi, vei căuta tot felul de trucuri prin care să rămâi închis.

Ego-ul este o închisoare pe care o acceptăm datorită faptului că ne este teamă, ne simţim nesiguri, iar această închisoare ne dă un sentiment de siguranţă. Aici suntem protejaţi, suntem păziţi. Pentru practica acestei a treia tehnici este nevoie de un lucru fundamental: trebuie să cunoşti bine faptul că viaţa este nesigură. Nu există nici o posibilitate ca să o faci să fie sigură. Orice ai face nu te va ajuta. Poţi crea doar o siguranţă fictivă - viaţa rămâne nesigură. Aceasta este chiar natura ei, deoarece în ea este implicată moartea - deci cum ar putea fi sigură?

Şi gândeşte-te pentru o clipă la următorul lucru: dacă viaţa ar fi cu adevărat sigură, atunci ar fi deja moartă. O viaţă absolut sigură nu poate fi vie, deoarece se pierde aventura existentă în ea. Dacă eşti protejat de toate pericolele vei fi mort. În chiar fiinţa ei este existentă nesiguranţa, există pericolul şi aventura. Acolo este implicată moartea.

Te iubesc...deja am intrat pe un drum periculos. Acum nimic nu va fi sigur, dar eu voi încerca să fac totul să fie sigur. Pentru viitor, voi ucide tot ce este viu, deoarece doar astfel voi putea să am un viitor sigur.

Iubirea este transformată în căsătorie - căsătoria este o siguranţă. Iubirea este nesigură - în următorul moment se poate transforma totul. Ai investit atât de mult, iar iubita sau iubitul te părăseşte şi eşti lăsat în gol. Iubirea este nesigură. Nu poţi prezice viitorul, nu îl poţi fixa. Astfel, iubirea este ucisă şi este adus în locul ei un substituent mai sigur - căsătoria.

Prin căsătorie poţi fi sigur; aici poţi prezice totul. Ziua următoare soţia va fi tot a ta; soţul va fi tot al tău - dar aceasta se întâmplă numai pentru că ai făcut ca totul să fie sigur. Acum nu mai există nici un pericol - totul este mort. Relaţia este moartă. Doar lucrurile moarte pot fi permanente; lucrurile vii sunt schimbătoare.

Schimbarea este chiar calitatea vieţii şi în schimbare există nesiguranţa. Cei care vor să pătrundă în adâncurile vieţii trebuie să fie pregătiţi să înfrunte nesiguranţa, pericolele, necunoscutul şi nu trebuie în nici un fel să încerce să fixeze viitorul. Efortul acesta va ucide totul. Ţine minte şi următorul lucru: nesiguranţa nu numai că este vie, dar este şi foarte minunată. Securitatea este moartă, este urâtă. Nesiguranţa este vie şi frumoasă. Dacă închizi uşile şi ferestrele poţi fi în siguranţă. Acum nu mai intră nici lumina şi nici aerul; nu mai intră nimic. Într-un fel te afli în siguranţă, dar nu mai trăieşti, deja ai intrat în mormânt.

Această tehnică este posibilă dacă eşti vulnerabil şi deschis şi dacă nu îţi este frică, deoarece această tehnică va permite să intre în tine întreg universul.

Aşa cum, în mod subiectiv, literele curg în cuvinte şi cuvintele în fraze, şi aşa cum, în mod obiectiv, cercurile curg în lumi şi lumile în principii, descoperă în cele din urmă cum toate acestea converg în fiinţa noastră.

Totul converge în fiinţa mea...stau sub cerul deschis şi întreaga existenţă de pretutindeni, din fiecare colţ al ei, converge în mine - aici nu mai poate exista ego-ul. În acea deschidere unde întreaga existenţă converge în tine, tu nu mai poţi exista ca un "eu". Vei exista ca un spaţiu deschis şi nu ca un "eu" cristalizat.

Pentru a practica tehnica este nevoie de încă ceva. Stai sub un copac. Vântul suflă şi frunzele foşnesc. Vântul te atinge, se mişcă în jurul tău, trece pe lângă tine. Dar nu îl lăsa doar să treacă pe lângă tine; permite-i să treacă prin tine, să se mişte în tine. Închide ochii şi simte că el trece prin tine aşa cum trece printre acele frunze, simte că tu eşti un copac şi vântul suflă printre crengile tale - nu pe lângă tine, ci chiar prin tine.

Acea foşnire a copacului va intra în tine şi vei simţi aerul că trece prin fiecare por al tău. Acesta chiar trece prin tine. Nu este doar o imaginaţie, este un fapt - dar ai uitat. Tu nu respiri doar prin nas, ci prin tot corpul - prin fiecare por al corpului, prin milioane de pori. Dacă aceşti pori sunt închişi, dacă sunt astupaţi, dacă cineva îţi acoperă complet corpul şi te lasă să respiri doar prin nas, în trei ore vei muri. Nu poţi trăi doar respirând prin nas. Fiecare celulă a corpului este vie, este un organism viu şi fiecare celulă respiră. Aerul trece cu adevărat prin tine, dar tu ai pierdut contactul cu el. Deci stai sub un copac şi simte.

La început va părea o închipuire, dar în curând se va transforma într-o realitate. Este o realitate - aerul trece prin tine. Apoi stai sub soare şi simte că razele sale te ating, nu numai că te ating dar că intră şi trec prin tine, astfel încât tu să devii vulnerabil şi să simţi că începi să te deschizi.

Şi aceiaşi lucru poate fi tăcut cu orice altceva. De exemplu, eu vorbesc şi tu mă asculţi. Poţi însă să mă asculţi prin urechi sau prin tot corpul. Încearcă chiar acum: nu îmi auzi cuvintele doar prin urechi, ci prin tot corpul. Şi când asculţi sau auzi ceva, atunci întregul corp este cel care ascultă. Acolo nu ascultă doar o parte din tine sau doar o energie fragmentată, ci întregul trup este implicat în acea ascultare. Atunci cuvintele mele trec prin tine - prin fiecare por şi celulă a ta, le vei sorbi. Ele vor fi absorbite de peste tot.

Poţi încerca altceva. Du-te şi stai într-un templu. Acolo vor veni mulţi credincioşi şi clopotul templului va răsuna mereu şi mereu. Doar stai şi ascultă cu întregul corp. Clopotul va suna şi întregul templu va răsuna; fiecare zid va reflecta sunetul. Pentru a reflecta acest sunet, pentru a simţi cum

converge în tine, noi am dat templului o formă rotundă astfel ca sunetul să fie reflectat înapoi din fiecare parte a templului. Acesta converge în tine de peste tot şi îl poţi asculta cu tot corpul - cu fiecare por, cu fiecare celulă a ta, îl vei sorbi, îl vei bea, îl vei absorbi prin tot corpul. Acum ai devenit poros, spongios; toate uşile tale sunt deschise. Nu mai eşti o barieră pentru nimic - nici faţă de aer, nici faţă de sunete, nici faţă de cuvinte, nici faţă de raze, faţă de nimic.

Când ajungi să simţi că nu mai eşti rezistent, că nu mai eşti în conflict cu nimic, vei deveni brusc conştient că ego-ul nu mai există - deoarece el nu poate exista decât acolo unde există conflict sau tensiune. El însăşi este o rezistenţă. Ori de câte spui nu, ego-ul apare în existenţă; oricând spui da, el nu mai există. Numesc un om ca fiind *astik*, cu adevărat teist, pe cel care a spus da întregii existenţe; în el nu mai există nici un "nu", nu mai există nici o rezistenţă. El acceptă totul, permite să se întâmple orice. Chiar dacă apare moartea, el nu îi va închide uşa. Uşile vor rămâne deschise.

Trebuie creată această deschidere şi de-abia atunci poţi face această tehnică, deoarece această tehnică spune că întreaga existenţă va converge, va cădea în tine - nu fi rezistent, nu te lupta, permite ca ea să conveargă în tine. Pur şi simplu vei dispărea, vei deveni un spaţiu infinit. Acest univers infinit nu poate să dispară într-un spaţiu atât de îngust cum este ego-ul. El poate să dispară în tine doar atunci când ai devenit la fel de infinit ca el. Se întâmplă. Încet-încet vei deveni din ce în ce mai sensibil, dar va trebui să devii conştient de rezistenţa ta.

Noi depunem foarte multă rezistenţă. Dacă te ating, poţi simţi cum depui o rezistenţă - creezi o barieră prin care căldura şi atingerea mea să nu intre în tine. Nu ne permitem atingerea. Dacă te atinge cineva, tresari imediat şi acela spune: "Scuza-mă". Această rezistenţă există oriunde. Dacă te privesc tu opui rezistenţă, deoarece această privire poate pătrunde adânc în tine, te poate tulbura, şi atunci ce vei face?

Iar acest lucru nu se întâmplă doar în privinţa persoanelor străine. Nimeni nu este străin sau, se poate spune, toţi suntem străini între noi. Crezi că dacă locuieşti cu cineva sub acelaşi acoperiş acela nu mai este un străin? Îl cunoşti cu adevărat pe tatăl tău? Este un străin. Îţi cunoşti cu adevărat mama? Ea rămâne o străină. Ori toţi sunt străini, ori nimeni nu este un străin. Dar nouă ne este frică şi creăm bariere peste tot. Aceste bariere ne fac insensibili şi atunci nimic nu mai poate pătrunde în noi.

Aproape fiecare îmi spune: "Nimeni nu mă iubeşte". Îl ating pe acel om şi văd că îi este frică chiar şi de o atingere. Există o subtilă retragere, îi iau mâna şi deja el s-a retras, nu mai există în mână; eu ţin doar o mână moartă. Şi mai spune: "Nimeni nu mă iubeşte". Cum ar putea să te iubească cineva? Şi chiar dacă te-ar iubi întreaga lume, tu tot nu ai simţi, deoarece eşti închis.

Iubirea nu poate intra în tine; acolo nu există nici un fel de uşă, nici un fel de fereastră. Suferi în propria ta închisoare.

Când există ego-ul, eşti închis faţă de orice - faţă de iubire, faţă de meditaţie, faţă de Dumnezeu. Deci mai întâi încearcă să devii mai sensibil, mai deschis, mai vulnerabil şi permite surprizelor vieţii să se producă. Doar atunci poate apărea Divinul, deoarece acesta este ultimul lucru care se poate întâmpla. Dacă nu poţi permite lucrurilor obişnuite să se producă, atunci cum ai putea să îi permiţi finalului să apară? Atunci când acesta se întâmplă tu nu mai exişti. Tu nu vei mai fi.

Kabir a spus: "Când te căutam, Tu nu erai acolo. Acum când Tu eşti acolo, unde este Kabir? El nu mai există. Ce fel de întâlnire este aceasta?" Kabir se întreabă mirat: "Ce fel de întâlnire este aceasta? Când eu existam, Divinul nu era. Acum Divinul este aici, dar eu nu mai sunt. Ce întâlnire este aceasta?"

Doar aceasta este singura întâlnire posibilă, deoarece doi nu se pot întâlni. În mod normal gândim că, pentru o întâlnire este nevoie de două persoane - cum ar putea exista o întâlnire de unul singur? Deci, logica spune că pentru aceasta este nevoie de cel puţin doi. Însă pentru o întâlnire reală, pentru o întâlnire pe care noi o numim iubire, rugăciune, samadhi, extaz, este nevoie de unul singur. Când căutătorul este acolo, căutatul nu mai există; iar când a apărut căutatul, a dispărut căutătorul.

De ce este astfel? - deoarece ego-ul este o barieră. Când simţi că *eşti*, atunci tu *eşti* atât de mult acolo încât nu mai poate intra nimic în tine. Eşti plin de propriul tău eu. Când tu nu eşti, totul poate trece prin tine. Ai devenit atât de vast încât acum chiar şi Divinul te poate pătrunde. Acum întreaga existenţă este pregătită să treacă prin tine - asta pentru că şi tu eşti pregătit pentru ea.

Deci întreaga artă a religiei este cum să *nu fii*, cum să te dizolvi, cum să te abandonezi, cum să devii un spaţiu deschis.

54. FOCUL CONŞTIENTIZĂRII

29. V. 1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Cum poate fi protejat psihicul de vibraţiile dăunătoare?
2. Cum poate fi dizolvat în conştientizare acest "eu sunt" ?

3. Putem noi vreodată să acceptăm şi să ne dezvoltăm în totalitate?

1. Cineva care meditează este vulnerabil, este deschis şi receptiv şi simte că, datorită acestor caracteristici, el suferă din cauza unor vibraţii tensionate, nemeditative şi negative care se află în jurul său. Te rog, explică cum poate căutătorul să îşi apere psihicul vulnerabil de aceste vibraţii dăunătoare.

Dacă eşti cu adevărat vulnerabil nimic nu este negativ pentru tine - deoarece negativul este doar interpretarea ta. Nimic nu este dăunător pentru tine - deoarece aceasta este tot interpretarea ta. Dacă eşti cu adevărat deschis, nimic nu te poate răni şi nu poţi simţi nimic ca fiind dăunător. Simţi acest lucru doar atunci când rezişti, atunci când nu accepţi, când eşti împotrivă. Acest lucru trebuie bine înţeles.

Inamicul există deoarece tu te aperi - el există deoarece tu nu eşti deschis. Dacă eşti deschis, atunci întreaga existenţă este prietenoasă; nu poate fi altfel. Nici nu o vei simţi că este prietenoasă - deoarece acest sentiment nu poate exista decât atunci când există şi sentimentul contrar, acela de duşmănie.

Să mă exprim altfel: dacă eşti vulnerabil, înseamnă că eşti pregătit să trăieşti în nesiguranţă. Înseamnă că în adâncul tău eşti pregătit chiar şi pentru moarte. Nu vei mai opune nici un fel de rezistenţă. Dacă apare moartea, îi vei permite să apară. Accepţi existenţa în totalitatea sa. Atunci cum ai mai putea simţi moartea?

Dacă negi înseamnă că simţi totul ca pe un inamic. Dacă nu negi, cum poţi să mai simţi duşmănia? Duşmanul nu este creat decât prin propria ta negare. Moartea nu îţi poate face nici un rău - deoarece acest rău este doar interpretarea ta.

Acum nimeni nu îţi mai poate face vreun rău; aşa ceva a devenit imposibil.

Acesta este secretul învăţăturii taoiste. Este chiar fundaţia învăţăturii lui Lao Tzu: când accepţi, întreaga existenţă este cu tine, nu poate fi altfel. Dacă negi creezi inamicul. Cu cât negi mai mult, cu atât te vei apăra mai mult şi vei crea din ce în ce mai mulţi duşmani. Aceştia sunt creaţia ta. Ei nu există cu adevărat, ci există doar în interpretarea ta.

Odată ce înţelegi acest lucru, nu mai poate apărea întrebarea. Nu mai poţi spune: "Meditez şi sunt vulnerabil, sunt deschis - cum mă pot apăra acum de vibraţiile negative din jurul meu?" Acum nimic nu mai poate fi negativ. Ce înseamnă ceva negativ? Negativul este ceea ce negi tu, ceea ce nu accepţi, ceea ce crezi că este dăunător. Atunci tu însă nu eşti într-o stare meditativă, atunci nu eşti deschis.

Această întrebare este intelectuală, nu este simţită cu adevărat. Tu nu ai cunoscut, nu ai gustat meditaţia. Doar gândeşti şi presupui: "Dacă meditez şi devin deschis atunci sunt în nesiguranţă. Vibraţiile negative vor pătrunde în mine şi îmi vor face rău. Cum pot să mă apăr de ele?" Aceasta este doar o presupunere. Nu veni la mine cu astfel de întrebări imaginare. Acestea sunt nefolositoare şi neimportante.

Meditează, fii deschis şi atunci nu vei mai veni niciodată la mine cu astfel de întrebări, deoarece în chiar acea deschidere negativul va dispărea. Atunci nimic nu mai este negativ. Iar dacă crezi că ceva este negativ, nu vei putea deveni deschis. Chiar frica aceasta va crea îngrădirea. Atunci vei fi închis; nu te vei putea deschide. Chiar frica că ceva te poate răni...cum ai putea deveni acum vulnerabil? De aceea accentuez faptul că până când această frică de moarte nu dispare, tu nu vei putea deveni deschis, vulnerabil. Vei rămâne închis în minte, în propria ta închisoare.

Poţi continua să presupui tot felul de lucruri şi orice vei presupune va fi greşit, deoarece mintea nu poate cunoaşte nimic despre meditaţie, ea nu poate pătrunde în acel tărâm. Însă meditaţia apare atunci când mintea s-a dizolvat. Deci nu poţi presupune nimic, nu te poţi gândi la ea. Ori o cunoşti ori nu o cunoşti - nu te poţi gândi la aceasta.

Fii deschis - şi în chiar această deschidere tot ce este negativ va dispărea. Atunci chiar şi moartea nu va mai fi negativă. Nimic nu este negativ. Frica ta creează negativitatea. Undeva înăuntru îţi este frică şi datorită acestei frici tu iei anumite măsuri de siguranţă. Iar inamicul există tocmai datorită acestor măsuri de siguranţă.

Observă acest fapt - tu creezi inamicul. Existenţa nu este împotriva ta. Cum ar putea să fie? Tu aparţii ei, eşti o parte din ea - o parte organică. Cum ar putea ea să devină inamicul tău? Tu eşti existenţa. Nu eşti separat de ea; între voi nu este nici o pauză.

Ori de câte ori simţi că negativul, ura, moartea este acolo şi simţi că aceasta îţi poate face rău pentru că eşti deschis, când îţi închipui că existenţa te poate distruge, atunci vei începe să te aperi. Dar nu numai să te aperi - deoarece cea mai bună apărare este atacul, este agresivitatea. Nu poţi doar să te aperi. Atunci când simţi că trebuie să te aperi, devii ofensiv, deoarece agresivitatea, atacul este cea mai bună apărare.

Frica creează inamicul şi apoi inamicul creează apărarea, iar apărarea creează atacul. Astfel, devii violent. Te vei apăra mereu. Vei fi împotriva oricui. Înţelege bine: dacă îţi este frică eşti împotriva tuturor. Prietenul şi duşmanul tău sunt amândoi nişte inamici, doar diferă gradele - prietenul este mai puţin în conflict cu tine. Atunci şi soţia ori soţul este tot un inamic. Acum însă ai făcut un aranjament - asta-i tot. Sau poate că aveţi amândoi un inamic mai mare şi trebuie să fiţi uniţi împotriva aceluia - dar între voi persistă duşmănia. Dacă eşti închis, atunci întreaga existenţă va fi inamicul tău. Nu înseamnă că este aşa - este doar imaginaţia ta. Când eşti deschis, existenţa a

devenit prietenul tău. Când eşti închis, chiar şi prietenul tău este un duşman. Nici nu poate fi altfel. În interior te temi chiar şi de prietenul tău.

Henry Thoreau a scris despre cineva care se ruga la Dumnezeu şi spunea: "Doamne, Tu ai grijă de prietenii mei, că de duşmanii mei am eu grijă. Eu voi lupta cu duşmanii mei, dar Tu apără-mă de prieteni."

Prietenia se află doar la suprafaţă: în interior persistă duşmănia. Prietenia poate fi doar o faţadă care să mascheze duşmănia. Dacă eşti închis, nu poţi crea altceva decât duşmănie, pentru că prietenia nu apare decât atunci când eşti deschis. Cînd eşti total deschis către cineva, doar atunci apare cu adevărat prietenia. Altminteri nu poate apărea. Cum poţi iubi dacă eşti închis? Tu trăieşti în propria ta închisoare, eu trăiesc în propria mea închisoare şi ori de câte ori ne întâlnim, acolo doar zidurile se întâlnesc şi noi ne ascundem în spatele acestora. Noi ne mişcăm în nişte celule, în capsule: aceste capsule se întâlnesc, corpurile se întâlnesc, dar noi rămânem izolaţi în interiorul acestora.

Chiar şi în actul iubirii, când corpurile se contopesc unul cu altul, de fapt nu pătrunzi nicăieri. Acolo doar corpurile se întâlnesc; tu rămâi în continuare în celula sau în capsula proprie. Doar te amăgeşti că există comuniune. Chiar şi în sex, care este cea mai profundă relaţie, nu există comunicare, nu există nici un fel de comuniune. Nu se poate întâmpla nimic, deoarece tu eşti închis. Iubirea a devenit o imposibilitate. Şi motivul pentru care a devenit astfel este următorul: îţi este teamă.

Deci nu mai pune astfel de întrebări false. Dacă ai cunoscut cu adevărat deschiderea, atunci nimic nu poate fi dăunător pentru tine. De aceea spun că până şi moartea devine o binecuvântare. Acum atitudinea ta este diferită. Oriunde priveşti o faci cu inima deschisă. Această inimă deschisă schimbă calitatea a tot şi nu mai poţi simţi că ceva poate să mai fie dăunător: nu mai poţi întreba cum să te aperi - nu mai este nevoie.

Această nevoie apare doar atunci când eşti închis.

Unii vin şi îmi spun: "Bun, şi dacă acum am realizat Divinul sau pe Dumnezeu, ce se întâmplă?" Ei încep cu "dacă". Nu există nici un "dacă", în Existenţă nu pot apărea astfel de întrebări. Acestea sunt absurde şi stupide. Nu ştii ce spui atunci când întrebi: "Dacă l-am realizat pe Dumnezeu, ce se întâmplă?" Acest "apoi ce se întâmplă?" nu mai apare niciodată, deoarece în această realizare tu nu mai exişti, doar Dumnezeu există. Şi odată cu această realizare nu mai există viitor, ci doar prezent. Acum grijile s-au evaporat, deoarece ai devenit una cu Existenţa. Deci întrebarea "apoi ce urmează?" nu va mai apărea niciodată. Dacă totuşi se întâmplă să apară, aceasta este datorată minţii, care este veşnic îngrijorată, se află mereu în conflict şi se gândeşte întotdeauna doar la viitor sau la trecut.

2. Când devin din ce în ce mai conştient, atenţia mi se dezvoltă şi acolo predomină un sentiment că sunt prezent, că exist, că sunt conştient. Te rog, explică cum poate fi dizolvat acest sentiment într-o stare conştientă fără-de-ego.

Iată o altă întrebare prezumtivă. “Când devin din ce în ce mai conştient, atenţia mi se dezvoltă şi acolo predomină un sentiment că sunt prezent, că exist, că sunt conştient.” Nu se întâmplă niciodată aşa ceva, deoarece atunci când conştientizarea creşte, “eu-l” descreşte. Într-o deplină conştientizare tu exişti, dar nu mai există nici un sentiment că “eu sunt”. În cuvinte se poate spune că cel mult, simţi o subtilă stare de a fi, dar acolo nu mai există nici un eu.

Tu simţi Existenţa şi o simţi din abundenţă, apare un moment beatific, dar lipsit de eu. Nu poţi simţi “eu exist” sau “eu sunt prezent” sau “eu sunt conştient”. Acest “eu” este o parte a subconştientului, a neatenţiei, el este o parte a stării tale de somn. Acesta nu mai poate exista atunci când eşti atent şi conştient.

Astfel apar tot felul de întrebări presupuse; poţi continua să te gândeşti la ele, dar nimic nu se va rezolva prin aceasta. Dacă se întâmplă să simţi “eu sunt conştient”, atunci poţi cunoaşte un singur fapt - că nu eşti atent sau conştient. Aceste sentimente - “eu sunt prezent, eu sunt conştient” - sunt doar nişte gânduri la care te gândeşti; ele nu sunt momente de experienţă spirituală. Te poţi gândi că “eu sunt prezent” şi poţi repeta acest lucru de câte ori vrei, dar nu te va ajuta cu nimic. Conştientizarea nu este o repetiţie. Când eşti conştient nu este nici o nevoie să repeţi. Tu doar eşti conştient - eu-l nu mai este acolo.

Încearcă conştientizarea. Chiar acum fii atent! Unde este eu-l? Tu doar eşti dar unde este eu-l, ego-ul? În chiar această intensitate a conştientizării, ego-ul nu mai există. Mai târziu, când atenţia dispare şi începe să apară gândirea, vei putea simţi acel “eu sunt”, dar în momentul conştientizării nu există nici un eu. Experimentează acest lucru chiar acum.

Stai aici liniştit, tăcut, îţi poţi simţi prezenţa, dar unde este eu-l? Acesta nu poate apărea decât atunci când gândeşti. Când pierzi conştientizarea el apare imediat.

Dacă poţi experimenta conştientizarea chiar şi pentru o singură clipă, vei vedea că tu eşti, dar acolo nu este şi eu-l. În momentul în care pierzi conştientizarea şi începi să te gândeşti, imediat va apărea eu-l. El face parte din procesul gândirii. Chiar conceptul de “eu” este un gând şi aparţine gândirii. “Eu sunt” - este un gând.

Când eşti atent şi acolo nu există nici un gând, cum ai mai putea simţi “eu sunt”? Existenţa este acolo - dar acesta nu este un gând. Acea stare de a fi există, ea este ceva existenţial, este un fapt. Dar tu poţi schimba imediat acest fapt în gândire şi poţi să filosofezi mult asupra acelui moment în care nu a existat nici un eu. Iar în momentul în care faci asta, acest eu îşi face imediat apariţia. Odată cu gândirea apare şi ego-ul - gândirea este ego-ul - fără ea acesta nu poate exista.

Deci, ori de câte ori vrei să întrebi ceva, mai întâi vezi dacă este ceva existenţial. Înainte de a-mi pune o întrebare, vezi dacă aceasta este sau nu

importantă. Astfel de întrebări nu sunt importante, ele doar par importante - verbal. Sunt ceva de genul: "Lumina a fost aprinsă, dar întunericul încă mai persistă, deci ce trebuie făcut cu el?" Singurul lucru care s-a petrecut cu adevărat este că lumina nu a fost aprinsă, altfel cum ar mai putea exista întunericul? Dacă acolo este întuneric, înseamnă că lumina încă nu a apărut. Şi dacă este lumină, înseamnă că nu mai este întuneric. Nu pot fi amândouă în acelaşi loc.

Conştientizarea şi ego-ul nu pot exista împreună. Dacă conştientizarea a apărut, ego-ul a dispărut. Iar acest lucru se întâmplă în mod simultan, nu există nici un fel de pauză. Lumina se aprinde şi întunericul dispare. Însă nu o face treptat. Tu nu îl poţi vedea cum iese afară, cum pleacă.

Lumina apare şi întunericul dispare. Acolo nu există nici un fel de pauză, pentru că dacă ar fi, atunci ai putea vedea pur şi simplu cum acesta iese afară. Acest act este simultan. De fapt, venirea luminii şi plecarea întunericului sunt două aspecte ale unui singur fenomen.

La fel se întâmplă şi cu conştientizarea: când eşti conştient, ego-ul nu mai există. Dar acest ego poate face tot felul de trucuri: "Acum eu sunt conştient". Imediat va apărea şi o întrebare ca aceasta, pe care mi-o pui. Ego-ul vrea să acumuleze totul, chiar şi conştientizarea. El nu vrea doar bani, putere şi faimă, ci vrea şi meditaţie, samadhi şi iluminare.

Ego-ul doreşte totul. Trebuie posedat tot ceea ce este posibil. Vrea totul şi spune: "Acum am ajuns să meditez" - bineînţeles, va apărea şi o întrebare. Acum a fost atinsă meditaţia, conştientizarea, dar ego-ul încă supravieţuieşte, mizeria încă mai rămâne. Acolo va persista întreaga povară a trecutului. Nimic nu se transformă cu adevărat.

Ego-ul este un foarte subtil lăudăros. Fii atent. El te poate păcăli. Şi poate mânui foarte bine cuvintele, poate verbaliza totul - chiar şi nirvana.

Am auzit că doi fluturi zburau împreună spre clădirile New York-ului. Trecând pe lângă Empire State Building, fluturele mascul i-a spus fluturelui femelă: "Ştii, dacă aş fi vrut, dintr-o singură suflare aş fi putut să dărâm această clădire."

Aceste vorbe tocmai au fost auzite de un înţelept, care l-a chemat la el pe fluture şi l-a întrebat: "Ce spui? Tu ştii foarte bine că nu poţi face aşa ceva. Ştii asta foarte bine, nu trebuie să ţi-o spun eu, atunci de ce ai spus aşa ceva?"

Fluturele a răspuns: "Scuză-mă, domnule. Îmi pare foarte rău, dar eu doar încercam să îmi impresionez prietena."

Înţeleptul i-a spus: "Nu face aşa ceva" - şi l-a lăsat să plece.

Fluturele s-a întors înapoi lângă prietena sa şi bineînţeles că aceasta l-a întrebat: "Ce ai vorbit cu acel înţelept?"

"M-a implorat să nu fac aşa ceva. Era foarte nervos şi tremura de frică când a auzit că voi dărâma această clădire şi m-a rugat să nu fac asta!" - i-a răspuns fluturele.

Se întâmplă mereu. Aceste cuvinte sunt rostite de înţelepţi cu un alt sens. Acel înţelept a vrut să spună: "Nu mai spune astfel de lucruri". Dar ego-ul tău poate exploata totul, el este foarte şmecher. Şi este atât de experimentat în păcăleli - de milenii face acest lucru - încât nici nu îţi dai seama unde apare păcăleala.

Oamenii îmi spun: "Meditaţia a apărut. Acum ce putem face cu grijile pe care le avem?" În acest mod ego-ul păcăleşte pe oricine - şi ei nici nu sunt conştienţi de ceea ce spun: "A apărut meditaţia, kundalini s-a ridicat. Dar ce să fac cu grijile care încă există?"

Mintea vrea să creadă tot felul de lucruri şi astfel începi să crezi în lucruri care nu există, pe care nu le-ai făcut. Dar realitatea nu se schimbă doar prin atât; grijile vor continua. Pe tine te poţi păcăli, dar nu poţi păcăli şi grijile. Acestea nu vor dispărea doar că spui: "Am reuşit să meditez şi s-a ridicat kundalini şi am intrat în al cincilea corp subtil." Grijile însă nici nu vor auzi ceea ce spui tu. Dar când meditaţia apare cu adevărat, atunci unde sunt grijile? Cum vor putea ele să existe într-o minte meditativă?

Ţine bine minte următorul lucru: când exişti conştient tu eşti - dar tu nu eşti ego-ul. Atunci tu eşti nelimitat, eşti o expansiune infinită, dar fără să mai ai ca centru ego-ul. Acolo nu mai există un "eu" cristalizat; este doar o existenţă nemărginită, care nu începe de nicăieri, care nu se sfârşeşte nicăieri - este doar cerul infinit. Când acest eu dispare, atunci dispare şi tu-ul, deoarece nu poate exista decât în referinţă cu eu-l. Eu sunt aici, de aceea, tu eşti acolo. Dacă acest eu dispare din mine nici tu nu mai eşti acolo. Tu nu poţi fi. Cum ai putea?

Nu vreau să spun că nu vei fi acolo în mod fizic.

Vei fi prezent aşa cum eşti, dar pentru mine "tu" nu mai poţi fi "tu". Acest "tu" poate exista doar dacă se află în referinţă cu "eu-l" meu; eu-l creează acest "tu". Când dispare o parte, acolo va dispărea şi cealaltă în mod automat. Toate barierele se vor dizolva, nu va fi decât pura existenţă. Odată cu dispariţia ego-ului, întreaga Existenţă devine una. Ego-ul este cel care divide - şi el există tocmai pentru că tu nu eşti atent. Focul conştientizării îl va distruge.

Încearcă şi brusc vei deveni atent. Mergi pe stradă, opreşte-te brusc, respiră adânc şi fii atent pentru un moment. Şi când spun atent, mă refer doar la simplul fapt de a fi atent la tot ce se petrece acolo - zgomotul traficului, mersul oamenilor, tot ce este în jurul tău. Doar devino pur şi simplu atent. În acea clipă, tu nu eşti acolo. Existenţa este, doar ea şi frumuseţea ei.

Atunci, zgomotul traficului nu va mai părea un zgomot stresant, deoarece acum nu mai este nimeni care să reziste şi care să lupte cu el. Acesta doar vine şi trece pe lângă tine; este auzit şi apoi nu se mai aude. Vine şi pleacă. Acolo nu mai există nici o barieră de care să se poată lovi. El nu mai poate face o rană în tine; toate rănile nu pot fi făcute decât în ego. El va trece mai departe, nu se va lovi de nimic, acolo nu va mai fi nici o luptă.

Ţine minte: zgomotul de pe stradă nu este o tulburare. Dar atunci când tu lupţi împotriva sa, devine o tulburare. Când îl accepţi, el vine şi pleacă şi tu doar eşti îmbăiat de el. Şi atunci nimic nu te mai oboseşte. Singurul lucru obositor şi care te face să pierzi energie este doar această rezistenţă pe care noi o numim ego.

Însă nu îl privim niciodată în acest mod. Ego-ul a devenit chiar esenţa vieţii. De fapt, nu există nici un ego. Dacă spun cuiva - de multe ori se întâmplă - să îşi dizolve ego-ul imediat, acesta se uită la mine în aşa fel încât pare să mă întrebe: "Dacă ego-ul este dizolvat, atunci unde mai este viaţa? Atunci eu nu voi mai fi."

Am auzit că un foarte mare politician, un conducător renumit al unei ţări a fost întrebat: "Probabil că eşti extenuat. Toată ziua, oriunde ai merge, dai peste o mulţime de oameni care îţi cer câte un autograf."

Politicianul a răspuns: "Aproape că mă omoară acest lucru. Dar aici nu este decât jumătate de adevăr." Probabil că era un om foarte onest. A continuat: "Aproape că mă omoară. Dacă însă acolo nu ar fi nimeni care să îmi ceară autograful, asta m-ar omorî cu siguranţă. Aceste mulţimi de oameni aproape că îmi distrug sufletul, dar inversul acestei situaţii m-ar omorî cu siguranţă. Dacă nu ar fi nimeni care să îmi ceară autograful, aş muri."

Oricât de obosit şi împovărat ar fi ego-ul, tu îl simţi ca viaţă şi dacă el nu mai există, vei simţi că viaţa îţi dispare. Nu poţi concepe ca viaţa să existe fără tine, fără ca acolo să existe o strictă referire la "eu". Într-un fel este ceva logic, deoarece noi nu am trăit niciodată fără el.

Noi am trăit mereu prin el, am trăit în jurul lui; cunoaştem doar un anumit tip de viaţă, aceea bazată pe ego.

Şi datorită faptului că am trăit doar aşa, nu am fost capabili să trăim cu adevărat. Noi doar ne luptăm să trăim şi viaţa nu ne apare niciodată, ea trece mereu pe lângă noi. Aceasta se află mereu doar în viitor, ea este doar o posibilitate, este doar o speranţă - poate că mâine vom trăi. Dar ea nu apare niciodată. Va rămâne mereu doar un vis, doar o speranţă. Şi pentru că nu ne apare, începem să ne agităm. Şi acest lucru este logic, deoarece dacă ea nu apare, mintea se poate gândi doar la un singur lucru - nu ne mişcăm destul de repede; deci, hai mai repede!

S-a întâmplat ca un mare om de ştiinţă, T. H. Huxley, să meargă la Londra pentru a ţine o cuvântare. S-a dus la staţia de metrou, dar şi-a dat seama că întârzie şi atunci a luat un taxi, spunându-i şoferului: "Repede! Mergi cu viteză maximă!"

Ei mergeau foarte repede, când deodată brusc şi-a dat seama că nu îi dăduse adresa, atunci însă şi-a dat seama că uitase adresa. L-a întrebat pe şofer: "Tu ştii cumva unde trebuie să ajung eu?"

"Nu, domnule. Dar merg cât de repede pot." - a răspuns şoferul.

Asta se întâmplă mereu. Tu mergi cât de repede poţi. Dar unde te duci, care îţi este destinaţia? De ce alergi? Pentru speranţa că poate într-o zi îţi va apărea viaţa reală. Dar de ce nu se întâmplă chiar acum? Tu eşti viu - de ce nu apare chiar acum? De ce se află nirvana mereu în viitor? De ce nu se produce chiar azi? Iar acest mâine nu vine niciodată - sau când va veni, el se va afla în astăzi şi tu îl vei pierde din nou. Noi am trăit numai în acest mod. Cunoaştem doar o dimensiune a vieţii - această aşa-zisă viaţă pe care deja o trăim - care este moartă. Doar aşteptăm şi tragem unii de alţii.

Iar prin ego vom aştepta mult şi bine - va fi doar o aşteptare fără speranţă. Poţi alerga din ce în ce mai repede, dar nu vei ajunge nicăieri: doar îţi vei irosi energia şi vei muri. Ai făcut acest lucru de foarte multe ori. Mereu te-ai grăbit, ai aruncat energia şi apoi ai aşteptat moartea. Te grăbeşti să trăieşti şi acolo nu apare decât moartea. Iar mintea, pentru că nu a cunoscut decât o singură dimensiune, o singură cale - care nici măcar nu este o cale, doar pare că este - va întreba: unde este viaţa dacă ego-ul nu este?

Dar îţi spun, dacă există ego-ul, atunci nu este posibilă viaţa - acolo nu vor fi decât promisiuni. Ego-ul promite multe, este un mare politician. Şi tu eşti atât de inconştient, încât nu vezi că nici o promisiune nu a fost realizată - dar continui să crezi. Când ţi se oferă alte promisiuni, le vei crede din nou.

Priveşte în urmă! Ego-ul a promis multe şi până acum nu ai realizat nimic. Toate promisiunile s-au dovedit a fi false. Dar tu nu te uiţi niciodată înapoi, nu compari. Când erai copil, ţi se spunea că atunci când te faci mare te aşteaptă multe minunăţii în viaţă.

Toţi spuneau acest lucru şi tu ai început să crezi că doar la maturitate se va întâmpla tot ce trebuie să se întâmple. Acum a venit ziua promisă şi nu s-a întâmplat nimic, dar ai uitat de acele promisiuni. Nu vrei să îţi mai aminteşti nimic, deoarece este dureros să vezi că ai fost minţit.

Acum speri să se întâmple ceva la bătrâneţe - la bătrâneţe va înflori meditaţia. Atunci toate grijile vor dispărea: copiii vor merge la colegiu şi totul va fi aranjat să fie bine. Tu nu vei mai avea nici o responsabilitate. Atunci vei putea să cauţi Divinul. La bătrâneţe se va întâmpla miracolul - dar vei muri complet nesatisfăcut.

Nu se va petrece nimic, deoarece nimic nu se obţine prin speranţe. Ceea ce doreşti, nu va apărea niciodată prin promisiunea ego-ului. Dar se poate petrece chiar acum - se poate petrece doar acum. Însă este nevoie de o foarte intensă conştientizare, care să arunce toate promisiunile, toate speranţele, toate visele, toate programele de viitor, trebuie să poţi privi chiar acum şi chiar aici la ceea ce eşti tu.

În această reîntoarcere la tine însuţi - conştiinţa nu o mai ia înainte, ci se îndreaptă spre ea însăşi - tu devii un cerc de conştiinţă. Acest moment devine etern. Eşti conştient şi atent. Acolo nu mai există nici un "eu", ci doar simpla existenţă, simpla fiinţă. Şi din această conştientizare apare simplitatea.

Prin această simplitate nu se înţelege că trebuie să devii un cerşetor, nu înseamnă că vei avea doar o robă şi vei trăi în sărăcie. Acestea nu sunt altceva decât nişte lucruri exterioare, calculate şi amăgitoare. Simplitatea apare din această simplă existenţă în care ego-ul nu mai există. Şi apoi, devii umil. Dacă vei practica, nu o vei obţine niciodată. O umilinţă sau o simplitate practicată nu va fi decât un ego ascuns.

Dacă poţi deveni conştient, aceasta va începe să curgă prin tine. Tu devii umil; nu eşti împotriva ego-ului, deoarece o umilinţă care este împotriva ego-ului, este de fapt tot un fel de ego - un ego mai subtil şi mai periculos. Umilinţa adevărată există ca o absenţă a ego-ului - nu ca opusă lui, ci ca o absenţă a sa. Ego-ul a dispărut. Ai ajuns la tine însuţi şi ai văzut că nu există nici un ego: atunci apare simplitatea, apare umilinţa - acestea vor curge. Tu nu ai făcut nimic ca să le obţii, ele sunt doar nişte efecte, nişte produse ale unei intense conştientizări.

O asemenea întrebare este stupidă. Dacă simţi că eşti conştient şi încă simţi că acolo există ego-ul, atunci să ştii că nu eşti conştient. Fă un efort să fii conştient, iată şi criteriul: când eşti conştient, ego-ul nu mai există; când eşti conştient, acolo nu mai poţi găsi ego-ul. Acesta este singurul criteriu.

3. Într-o zi ai vorbit despre dezechilibrul care există în cultura occidentală centrată-obiectiv şi cultura orientală centrată-subiectiv şi, de asemenea, ai mai menţionat faptul că fiinţa umană nu este acceptată în totalitate în nici o cultură.

Poţi anticipa dacă va apărea o astfel de cultură care să accepte în totalitate fiinţa umană – atât obiectiv cât şi subiectiv?

O asemenea dezvoltare părtinitoare apare, în mod fals, ca fiind naturală. Încearcă să înţelegi această falsitate, deoarece multe depind de ea.

Ori de câte ori se afirmă ceva, opusul acelui lucru va fi negat - va fi în mod simultan negat. Dacă eu spun: "Dumnezeu este în interior" - afirmaţia mea va nega în mod automat faptul că: "Dumnezeu este în exterior". Dacă spun: "Pentru a fi tăcut trebuie să pătrunzi în interior" - asta implică faptul că dacă vei fi în exterior nu vei mai fi niciodată tăcut. Deci, prin limbaj totul va fi negat.

Înseamnă că limbajul nu poate niciodată acoperi întreaga viaţă. Sau, dacă încerci să acoperi cu el întreaga viaţă, atunci acesta devine ilogic, iraţional. Dacă spun: "Dumnezeu este înăuntru şi în afară" - este o afirmaţie fără sens. Dacă spun: "Totul este Dumnezeu" - iarăşi este ceva fără sens. Dacă spun: "Tăcerea poate fi atinsă chiar dacă te duci în exterior şi chiar dacă te duci în interior" - afirmaţia nu va avea nici un sens, deoarece mă contrazic. Eu pun unul lângă celălalt două lucruri opuse; ele se neagă unul pe altul şi nu se mai înţelege nimic.

S-a încercat de multe ori să poată fi acoperită întreaga viaţă prin exprimare lingvistică. Nu s-a reuşit şi nici nu se va reuşi aşa ceva. O poţi face,

dar afirmaţiile tale vor deveni mistice: ele nu vor avea nici un sens. Limbajul este logic şi logica are nevoie de anumite cerinţe pentru ca să aibă sens.

Dacă mă întrebi: "Eşti aici?" - iar eu spun: "Da şi nu" - sau: "Da, într-un fel sunt aici şi într-un alt sens nu sunt aici" - dacă mă iubeşti, mă vei numi un mistic, iar dacă nu mă iubeşti mă vei face nebun. Cum pot fi adevărate ambele afirmaţii? Ori sunt aici - şi atunci trebuie să spun da; ori nu sunt aici şi nu mai am ce să spun. Dar dacă le afirm pe ambele, sar deja din structura logică a limbajului.

Limbajul este o alegere. Din această cauză toate culturile, toate civilizaţiile, toate societăţile au devenit părtinitoare. Şi nici o cultură nu poate exista fără limbaj. De fapt chiar el creează cultura. Omul este singurul animal care are limbaj; nici un alt animal nu creează cultură sau civilizaţie, doar omul o face. Iar odată cu limbajul apare şi alegerea, iar cu aceasta dezechilibrul. Ţine minte, nici un animal nu este dezechilibrat, doar omul este. Toate animalele trăiesc într-un adânc echilibru: copacii, pietrele, totul. Care este problema? Aceea că omul trăieşte prin limbaj şi acesta creeaza alegerea.

Dacă îi spun cuiva că este şi frumos şi urât, această afirmaţie nu va avea nici un sens. Şi frumos şi urât? - Cum adică? Dacă spun "eşti frumos", acest lucru va avea sens.

Dar dacă afirm: "Eşti şi înţelept şi prost" - este ceva lipsit de sens.

Dar aşa este realitatea. Nimeni nu poate fi doar urât sau doar frumos. Acolo unde există frumuseţea, există şi urâţenia. Ele fac parte dintr-un întreg. Oriunde există înţelepciunea, există şi prostia. Nu poţi găsi un înţelept care să nu fie şi prost uneori şi nu poţi găsi un prost care să nu fie şi înţelept uneori.

Poate că este dificil să concepi aşa ceva, deoarece atunci când spui: "Acest om este prost" - deja ai oprit căutarea, după ce ai afirmat acest lucru, închizi uşa. Acum nu vei mai căuta înţelepciunea la el. Şi chiar dacă aceasta îţi este dezvăluită, tu nu o vei mai vedea. Vei spune: "Acest om este prost. Cum ar putea el uneori să fie înţelept? Este imposibil; a fost o greşeală. Poate că a avut o atitudine aparent înţeleaptă din inconştienţă, a făcut asta din prostie. Este ceva accidental. El nu poate fi înţelept." Însă dacă decizi că un om este înţelept şi acesta face o prostie, nu vei dori să crezi sau vei începe să-i găseşti nişte scuze - vei raţiona totul - trebuie să fie o acţiune înţeleaptă.

Viaţa este şi una şi alta, dar limbajul o divide. Şi din această cauză fiecare cultură îşi creează propriul ei şablon, ea alege ceea ce vrea. În Orient a existat tehnologie, cercetare ştiinţifică şi tot ceea ce este acum în Occident. Cu cinci mii de ani în urmă şi aici a existat o tendinţă de îndreptare spre exterior, dar s-a realizat faptul că este ceva fără rost - exact cum simte acum Occidentul.

Când s-a simţit faptul că această dezvoltare este fără rost, ei s-au întors spre cealaltă extremă. Atunci s-au hotărât: "Acum hai spre interior. Tot ce este exterior este iluzoriu şi nu ne duce nicăieri. Să mergem spre interior." Atunci ştiinţa s-a oprit din dezvoltare, tehnologia la fel - dar nu numai s-au oprit, ci toţi au început să condamne tot ce era în exterior. "Doar viaţa interioară merită a fi trăită! Părăseşte tot ce este în afară!" Astfel au devenit împotriva lumii, au început să nege tot ce este material...doar spiritualul trebuie văzut.

Viaţa este ambele. Nici aşa nu este bine. Mai degrabă, spune că viaţa este una. Ceea ce noi numim materie este o expresie a spiritualului şi ceea ce numim spiritual este o expresie a materialului. Viaţa este una. Interiorul şi exteriorul nu sunt opuse, ci sunt doi poli ai aceleiaşi Existenţe.

Însă în clipa în care o societate ajunge la extrema alegerii sale - o alegere trebuie să fie întotdeauna extremistă - va simţi imediat lipsa a ceea ce nu are, ceea ce îi lipseşte. Ceea ce ai poţi uita, dar ceea ce îţi lipseşte îi vei simţi din ce în ce mai mult prezenţa. De aceea, Orientul aflându-se în culmea dezvoltării sale, a simţit absurditatea ştiinţei şi tehnologiei: nu poţi atinge tăcerea şi fericirea prin asta - aşa că renunţă la toate şi îndreaptă-te spre interior. Iar această îndreptare spre interior s-a transformat în mod automat într-o negare a exteriorului.

În Occident se întâmplă acelaşi lucru. Ei au ajuns la o dezvoltare tehnologică în care poate fi simţit non-sensul acestei dezvoltări. Acum, India a ajuns în străfundurile sărăciei. Era normal să se întâmple aşa, pentru că mintea s-a îndreptat doar spre interior. Când te duci spre interior renunţând la tot ce este exterior, vei ajunge cu siguranţă la sărăcie, la sclavie, la suferinţă şi la durere. India nu mai este interesată de meditaţie, nu mai este interesată de nirvana, acum este interesată de tehnologie. Studentul indian este interesat de medicină, de inginerie. Geniile Indiei pleacă în Occident pentru a învăţa despre energia atomică, iar geniile occidentale vin în India pentru a învăţa meditaţia, pentru a obţine nirvana.

Pentru prima dată în istorie, oamenii au învăţat cum să călătorească în spaţiu. Au ajuns pe Lună şi acum au văzut că totul este absurd. Acum se întreabă: "Ce va ieşi de aici? Chiar dacă am ajuns pe Lună, omul tot suferă." Luna nu te va ajuta cu nimic. Poţi trimite omul pe Lună, dar el va fi acelaşi om. Deci, călătoria în spaţiu pare doar o irosire de energie. Cum putem pătrunde în spaţiul interior?

Acum ei se îndreaptă spre Orient, iar Orientul se îndreaptă spre Occident - însă şi aceasta este tot o alegere. Dacă Occidentul se îndreaptă complet spre Orient, în două sau trei secole acesta va deveni complet sărac. Priveşte-i pe cei care sunt hippie. Dacă următoarele generaţii vor fi la fel ca ei, atunci cine va mai lucra cu tehnologia dezvoltată în Occident? Pentru a ajunge la această dezvoltare s-a lucrat timp de secole şi totul se poate pierde

doar în câteva generaţii. Ce se va întâmpla dacă această generaţie va spune: "Nu vom merge la şcoală şi la universităţi"? Cât va mai putea menţine controlul vechea generaţie? Printr-o asemenea negare se poate distruge totul în răstimpul a 20 de ani. Iar noua generaţie spune: "Ce folos mai au maşinile şi tehnologia dacă nu există iubire? Când nu există pacea minţii, ce folos mai are bunăstarea? Care este folosul acestui standard ridicat de viaţă, când aici nu este nici o viaţă? Deci renunţă la toate astea!"

În cel mult două secole, Occidentul poate ajunge în pragul sărăciei. Acest lucru s-a întâmplat în Orient. În vremurile descrise de epopea Mahabharata, aici exista o tehnologie foarte avansată. Apoi s-a descoperit că este ceva lipsit de sens. Dacă mintea indiană se îndreaptă spre tehnologie, în două secole religia va dispărea - deja în mare parte a dispărut - şi cuvântul "meditaţie" va părea demodat, va ieşi din uz. Dacă vei vorbi de interior, oamenii vor crede că eşti nebun: "Ce vrei să spui cu acest interior? Nu există nici un fel de interior."

Iar aceste lucruri se întâmplă tocmai datorită limbajului - acesta înseamnă o alegere şi astfel mintea se va îndrepta spre o extremă. Când se îndreaptă spre o extremă, ea va pierde restul; iar în acest rest există multe calităţi pe care le vei pierde şi când le pierzi vei începe să le doreşti şi te vei îndrepta din nou spre altă extremă unde iarăşi vei pierde ceva.

Până acum nu s-a dezvoltat încă o cultură totală şi aceasta nici nu se poate naşte până când omul nu învaţă să rămână tăcut, până când tăcerea nu devine chiar miezul minţii umane. Nu limbajul, ci tăcerea - deoarece în tăcere tu eşti întreg, în limbaj eşti fragmentat. Până când umanitatea nu începe să înveţe să trăiască prin tăcere - nu prin limbaj, nu prin minte, ci prin totalitatea fiinţei - nu este posibilă nici o cultură totală. Doar nişte fiinţe umane totale pot crea o cultură totală.

Fiinţa umană este parţială şi fragmentată. Fiecare fiinţă umană este doar un fragment din ceea ce poate şi trebuie să fie. Omul este doar un fragment din potenţialitatea sa. Astfel de fiinţe fragmentate, creează societăţi fragmentate. Aceste societăţi au fost mereu prezente. Acum putem deveni conştienţi de întregul non-sens prin care trecem în momentul în care ne îndreptăm spre o extremă sau alta. Iar dacă această conştientizare devine intensă şi nu ne mai îndreptăm spre nici o extremă, ci mai degrabă începem să privim întregul....

De exemplu, eu nu sunt împotriva materiei şi nu sunt împotriva spiritualului. Nu sunt nici în favoarea lor. Eu sunt pentru amândouă. În mine nu există nici o alegere. Sunt în favoarea ambelor, deoarece doar atunci când le poţi accepta pe amândouă poţi deveni întreg şi total. Dar este dificil de înţeles datorită moştenirii pe care o avem.

Ori de câte ori vezi un om spiritual, începi să te întrebi dacă el este sau nu sărac. Trebuie să fie sărac, trebuie să trăiască într-o colibă, trebuie să moară de foame. De ce? De ce trebuie să fie aşa? - deoarece interiorul trebuie

ales în defavoarea exteriorului; aceasta este o parte din moştenirea pe care o ai. Dacă vezi un om care trăieşte în lux, nu vei putea crede că el poate fi spiritual. Cum ar putea fi?

Ce este în neregulă cu luxul? Şi cum de este spiritualul împotriva luxului? De fapt, spiritualul este ultimul lux, este luxul cel mai mare. Doar un om spritual poate trăi în bogăţie. El ştie cum să se relaxeze, ştie cum să se bucure, ştie cum să îşi ducă fericirea peste tot pe unde se duce. Însă moştenirea ta a pătruns adânc în celulele creierului tău. Dacă vezi un om religios care trăieşte în sărăcie, atunci vei crede că el este autentic. Cum de este legată spiritualitatea de sărăcie? Şi de ce ? Noi am ales extremele. Acest lucru este dificil de înţeles, deoarece totul este doar o tradiţie care te-a pătruns adânc - şi tu nici nu eşti conştient.

Cineva mi-a spus că în ţinutul Wardha, unde trăieşte Vinoba, este foarte cald pe tot parcursul zilei - şi el nu foloseşte nici măcar un ventilator, nici un fel de aparat de aer condiţionat. Cum ar putea un om religios să folosească un aparat de aer condiţionat? Este imposibil! El nu foloseşte nici măcar un evantai. Cel care venise de acolo era foarte impresionat şi spunea: "Vezi, acesta este un adevărat om religios! El nu folosea nici măcar un evantai!"

Atunci eu l-am întrebat: "Şi ce face?"

"Întreaga ziua, de la ora zece la cinci, îşi pune pe cap şi pe trup cârpe ude." - mi-a răspuns.

Şapte ore pierdute în fiecare zi! - Şi cât costă un ventilator sau un aparat de aer condiţionat? Iar Vinoba pierde şapte ore zilnic...? Însă dacă îşi lua un ventilator, nimeni nu îl mai credea religios. Şi, într-un fel, Vinoba este de acord cu o asemenea atitudine - pentru el, acele şapte ore nu au nici un fel de importanţă. Viaţa este foarte scurtă şi geniile precum Vinoba irosesc şapte ore zilnic fără nici un rost. El simte că tehnologia este anti-spirituală. Exteriorul şi interiorul - el a ales interiorul. Dar dacă ai ales interiorul, atunci chiar şi o cârpă rece sau umedă este tot ceva exterior. Face acelaşi lucru, doar că într-un mod foarte primitiv. Ce faci prin aceasta? Creezi un fel de răcoare şi pentru acest lucru îţi iroseşti şapte ore zilnic! Este un preţ foarte mare. Dar acum vom spune: "Nu, aceasta este o privaţiune, este ceva spiritual şi acest om este religios." Iată cu ce sunt umplute celulele creierelor noastre.

Eu accept viaţa în totalitatea ei. Şi interiorul şi exteriorul sunt aici şi ambele sunt ale mele. Iar acestea trebuiesc să fie echilibrate - tu nu trebuie să alegi una în defavoarea celeilalte. Dacă o faci, deja ai căzut victimă acelei extreme pe care ai ales-o - şi, de aici, urmează doar suferinţa.

Creează un echilibru. Exteriorul şi interiorul nu sunt opuse unul faţă de celălalt, ele sunt două mişcări ale aceleiaşi energii, sunt cele două maluri ale unui râu - râul nu poate curge având doar un singur mal. Poţi uita de un mal, dar aceasta nu înseamnă că el nu va exista. Râul poate exista doar dacă acolo

există ambele maluri. Poţi să uiţi de unul din maluri: astfel se naşte ipocrizia, deoarece va trebui să îl ascunzi pe celălalt. Nu este nici o nevoie să îl ascunzi. Râul nu poate curge decât printre ambele maluri. Viaţa curge între exterior şi interior - ambele sunt esenţiale. Şi acestea nu sunt chiar două.

Malurile doar par două, dacă pătrunzi adânc în râu, vei vedea că ele se unesc - acelaşi pământ apare ca fiind malurile. Exteriorul şi interiorul reprezintă un singur fenomen. Dacă o asemenea atitudine pătrunde adânc în fiinţele umane - pe mine mă interesează fiinţele umane, nu societăţile şi civilizaţiile - dacă fiinţele umane devin totale şi echilibrate, atunci este posibil ca, într-o zi, umanitatea să devină o civilizaţie echilibrată. Şi doar atunci omul va fi liniştit. Doar atunci va fi posibil să creşti fără nici un fel de dificultate.

În zilele noastre, rar se întâmplă ca cineva să crească - foarte rar. Aproape toate seminţele sunt irosite. Din milioane de seminţe, doar una creşte şi înfloreşte. Este o risipă inutilă. Însă dacă societatea devine echilibrată - când nimic nu este negat şi totul este acceptat într-o profundă armonie - atunci mulţi vor creşte. Se va întâmpla exact inversul situaţiei actuale: rar se va întâmpla ca cineva să nu înflorească.

55. DOAR IREALUL SE DIZOLVĂ

30.V.1973, Bombay

SUTRE:

82. Simte: gândul meu, eu-l, organele mele interne - Eu.
83. Cum aş putea spune "eu sunt" înainte de a dori şi a cunoaşte? Ia în considerare aceasta. Dizolvă-te în frumuseţe.

Odată un vizitator îi întreba pe oamenii dintr-un sat despre primarul lor: "Ce fel de om este primarul vostru?"

"Nu este bun" - a răspuns preotul.

Ajutorul de la benzinărie a spus: "Este un vagabond."

Iar bărbierul: "Niciodată în viaţa mea nu l-am votat pe ticălosul ăla."

Apoi vizitatorul l-a întâlnit pe primar, care era un om foarte răuvoitor, şi l-a întrebat: "Ce primeşti pentru slujba asta?"

Primarul a spus: “O, Dumnezeule! Nu primesc nici un fel de plată. Am acceptat această slujbă pentru onoarea pe care mi-o oferă ea!”

Iată situaţia în care se află ego-ul - doar tu te gândeşti la ego-ul tău, nimeni altcineva nu o face. Doar tu crezi că ego-ul se află undeva pe un tron; pentru oricine altcineva acesta nici nu există. Nimeni nu este de acord cu el; toţi sunt împotriva lui. Însă tu continui să trăieşti într-un vis, într-o iluzie. Tu îţi creezi propria ta imagine. Ai grijă de această imagine, o protejezi şi crezi că întreaga lume există doar pentru ea. Este o nebunie. Nu aceasta este realitatea. Lumea nu există pentru tine. Nimeni nu este interesat de ego-ul tău. Nici nu contează dacă exişti sau nu. Tu eşti doar un val. Acesta vine şi pleacă; oceanul nu este îngrijorat de el. Dar tu continui să te crezi foarte important.

Cei care vor să îşi dizolve ego-ul, trebuie mai întâi să recunoască acest fapt. Până când nu pui deoparte structura ta egoistă nu vei fi capabil să vezi realitatea, deoarece orice vezi sau percepi este distorsionat de ego. Acesta încearcă să manipuleze totul pentru el însuşi. Şi de fapt, nimic nu există pentru el, deoarece realitatea nu poate ajuta nimic din ceea ce este fals. Ţine minte acest lucru.

Realitatea nu poate susţine nimic din ceea ce nu există, iar ego-ul tău este cel mai imposibil lucru, este cea mai mare falsitate.

El nu există; el este creaţia ta, este imaginaţia ta. Realitatea nu îl poate ajuta. Aceasta nu poate decât să îl distrugă, să îl împrăştie. Ori de câte ori ego-ul vine în contact cu realitatea, aceasta se dovedeşte a fi şocantă. Şi pentru a te apăra de aceste şocuri, care apar în continuu pentru a distruge ego-ul, tu începi încet-încet să eviţi realitatea.

Preferi să eviţi realitatea decât să îţi pierzi ego-ul. Şi atunci în jurul lui creezi o lume falsă despre care crezi că este realitatea. Astfel, începi să trăieşti în propria ta lume. Tu nu te afli în contact cu lumea reală, deoarece te temi de ea. Trăieşti într-un glob de sticlă a ego-ului. Acolo există frica: este mai bine să nu intri în contact cu realitatea, deoarece aceasta poate distruge ego-ul. Şi astfel noi continuăm să evităm realitatea doar pentru a ne proteja, pentru a apăra acest ego imposibil. De ce îl numesc imposibil? De ce spun că este fals? Încearcă să înţelegi. Realitatea este una: ea există ca o totalitate, ca un întreg. Tu nu poţi exista singur, sau crezi că poţi? Dacă copacii nu există, nici tu nu poţi exista - ei produc oxigen pentru tine. Când aerul dispare vei muri, deoarece aerul îţi dă vitalitate, el îţi dă viaţă. Dacă soarele nu mai există vei pieri, deoarece razele, căldura sa sunt de fapt viaţa ta.

Viaţa există ca o totalitate cosmică. Tu nu eşti singur, nu poţi exista singur. Nu exişti ca ceva separat, ci ca un val în întregul ocean cosmic. Tu eşti legat de ceva. Ego-ul îţi dă senzaţia că eşti separat, că eşti izolat, că eşti o insulă - dar nu este aşa. De aceea, ego-ul este fals. El este ireal şi realitatea nu îl poate susţine.

Deci există doar două posibilităţi. Dacă vii în contact cu realitatea, dacă te deschizi ei, ego-ul se va dizolva - sau poţi să îţi creezi propria ta lume de vis în care să trăieşti. Deja ai creat-o. Fiecare trăieşte în propria sa lume.

Oamenii vin la mine şi îi văd că dorm buştean, visează. Problemele lor fac parte din visele lor şi ei spun că vor să le rezolve. Acestea nu pot fi rezolvate, deoarece nu sunt reale. Cum poţi rezolva o problemă ireală. Dacă ea există, atunci poate fi rezolvată - dar problema pe care o ai nu există, ea nu se află nicăieri. O problemă ireală - cum ar putea ea să fie rezolvată? Poate fi rezolvată doar printr-un răspuns ireal. Dar acel răspuns ireal va crea alte probleme care vor fi din nou ireale. Şi aşa poţi continua la nesfârşit. Nu există sfârşit.

Dacă vrei să vii să întâlneşti realitatea.... Iată ce înseamnă să îl întâlneşti pe Dumnezeu. El nu este ceva care este ascuns în cer, ci este chiar realitatea din jurul tău. Dumnezeu nu stă ascuns; tu stai ascuns în irealitate. Dumnezeu este prezenţa imediată şi cea mai apropiată, dar tu eşti ascuns într-o capsulă ermetică, eşti ascuns în propria ta lume ireală, pe care o protejezi ca pe cel mai de preţ lucru - iar centrul acestei lumi este ego-ul.

Ego-ul este ireal pentru că tu nu eşti izolat - eşti una cu realitatea. Tu exişti ca o parte organică a ei. Nu poţi fi separat de ea. Dacă ai fi separat, atunci nu ai mai trăi nici măcar un singur moment. Prin fiecare respiraţie eşti legat de cosmos; în fiecare moment te mişti în afară şi înăuntru, întâlneşti realul şi vii înapoi.

Tu eşti un puls şi nu o entitate moartă, iar această pulsaţie există într-o profundă armonie cu realul. Dar ai uitat de acest puls. Ai creat un ego mort, un concept - "eu sunt" - şi acest concept este mereu împotriva întregului: el se apără, este mereu în conflict. De aceea toate religiile au pus mare accent pe dizolvarea ego-ului.

Primul lucru: ego-ul este ireal şi de aceea şi poate fi dizolvat. Nimic din ceea ce este real nu poate fi dizolvat. Cum ai putea dizolva ceva real? Ceea ce este real nu poate fi distrus, va rămâne indiferent de ceea ce faci tu. Doar lucrurile ireale se pot dizolva. Ele dispar, pur şi simplu se evaporă în nimic, în goliciune. Ego-ul tău se poate dizolva tocmai pentru că este ireal. Este doar un gând, doar o noţiune; nu are nici o substanţă în el.

Al doilea lucru: tu nici măcar nu poţi avea cu tine acest ego întreaga zi, nu-l poţi menţine 24 de ore din 24. Este atât de ireal încât trebuie să-l alimentezi mereu, trebuie să îl hrăneşti constant. În timp ce dormi, el nu se află acolo. De aceea, dimineaţa te simţi proaspăt şi odihnit, pentru că o perioadă de timp te-ai aflat într-un profund contact cu realitatea şi aceasta te-a reîntinerit, te-a revitalizat.

În starea de somn profund, ego-ul nu mai există. Numele, forma ta, toate s-au dizolvat. Atunci nu mai ştii cine eşti - bogat sau sărac, păcătos sau sfânt, educat sau needucat - nu mai ştii nimic. În somnul profund ai recăzut în întregul cosmic; acolo ego-ul nu mai există. Dimineaţa te simţi mai proaspăt, mai tânăr, mai vitalizat; energia s-a întors la tine. Acum eşti din nou viu. Dar dacă în timpul nopţii visezi şi visezi şi visezi, dimineaţa te vei simţi foarte obosit, deoarece în vise ego-ul încă există. Când visezi ego-ul încă există şi el nu te lasă să te cufunzi în sursa originară. Dimineaţa te vei simţi foarte obosit.

În starea de somn profund ego-ul nu mai există. În iubirea profundă de asemenea. Când eşti relaxat şi tăcut atunci ego-ul nu mai există. Când eşti absorbit în ceva atât de total încât uiţi de tine, atunci ego-ul a dispărut. Asculţi muzică şi uiţi de tine - ego-ul s-a evaporat. Şi pacea care îţi apare nu se datorează muzicii, ci datorită faptului că ai uitat de eu, de ego. Muzica este doar un instrument.

Când priveşti un răsărit sau un apus de soare uiţi de tine. Atunci simţi brusc că se întâmplă ceva cu tine. Tu nu mai eşti acolo, ci ceva mult mai mare. Această prezenţă...Iisus o numeşte Dumnezeu. Mahomed o numeşte Allah. Acest cuvânt este simbolic; 'Dumnezeu' înseamnă ceva mult mai mare decât tine. Şi poţi simţi acest lucru doar atunci când tu nu eşti.

Dacă te afli acolo nu îţi mai poate apărea, deoarece tu eşti o barieră.

În orice moment în care eşti absent, Dumnezeu este prezent. Absenţa ta înseamnă prezenţa Divinului - ţine bine minte acest lucru. Deci întrebarea nu se pune cum să atingi divinul, ci cum să fii absent.

Nu trebuie să îţi faci griji despre divin, îl poţi uita complet. Nu este nevoie să ţii minte nici cuvântul Dumnezeu; acesta nu este important, important este ego-ul tău. Dacă acesta nu mai este prezent, atunci Dumnezeu îşi face apariţia. Şi dacă depui efort pentru a atinge Divinul sau pentru a fi eliberat, poţi pierde totul, deoarece acest efort poate fi ego-centric.

Aceasta este o problemă pentru căutător. Este posibil ca doar ego-ul să fie cel care doreşte şi caută să atingă Divinul. Poate că nu eşti satisfăcut doar cu succesele lumeşti. Poate că ai ajuns să fii bogat, respectat, dar cu toate acestea ego-ul nu este satisfăcut. Şi el nu este niciodată satisfăcut. Motivul? Acelaşi. O foame reală poate fi satisfăcută, dar foamea ego-ului nu poate fi satisfăcută, pentru că este falsă. Datorită faptului că foamea este falsă nici un fel de mâncare nu o poate satisface. Când foamea este reală atunci ea va putea fi satisfăcută.

Orice foame naturală poate fi stinsă - nu este nici o problemă – dar o foame nenaturală nu poate fi satisfăcută. Ea nici măcar nu este o foame - cum ai putea să o satisfaci? Este ireală - în ea nu există decât goliciune. Şi astfel continui să arunci mâncare într-un abis. Dar aşa nu vei ajunge nicăieri. Ego-ul nu poate fi satisfăcut.

Am auzit că cineva i-a spus lui Alexandru Macedon, atunci când acesta a intrat în India, următoarele: "Te-ai gândit vreodată ce vei face după ce vei cuceri întreaga lume?"

După ce a auzit acest lucu, Alexandru s-a întristat şi a spus: "Nu m-am gândit la aşa ceva, dar acum sunt foarte trist. Da, într-adevăr, este o singură lume şi eu o voi cuceri. După ce o voi cuceri, oare ce voi face?"

Nici chiar întreaga lume nu îţi va potoli setea, deoarece această sete este ireală, este falsă. Foamea aceasta nu este naturală.

Ego-ul poate pleca în căutarea lui Dumnezeu. În 99% din cazuri sentimentul meu a fost acela că doar ego-ul este cel care caută. Şi atunci această căutare este sortită eşecului încă de la început, deoarece ego-ul nu poate întâlni divinul. Ţine bine minte că meditaţia, rugăciunea, devoţiunea, nu trebuie să fie o călătorie a ego-ului. Dacă este, atunci îţi iroseşti inutil energia. Deci fii perfect conştient de acest lucru.

Şi aici nu este vorba decât de conştientizare. Dacă eşti conştient, poţi vedea cum lucrează ego-ul. Nu este dificil; nu este nevoie de nici un fel de antrenament. Poţi închide ochii şi să vezi chiar acum care este căutarea. Întreabă-te dacă tu eşti cel care caută cu adevărat divinul sau este doar o călătorie a ego-ului - deoarece prin el poţi obţine respectul altor oameni, poţi gândi:

"Cum aş putea să fiu satisfăcut dacă nu găsesc sau posed divinul?"

Crezi că Dumnezeu poate ajunge o posesiune a ta? Upanishadele spun că omul care afirmă că a atins divinul, nu a realizat nimic, deoarece chiar afirmaţia: "Am ajuns la Dumnezeu" - nu este în fapt decât o afirmaţie a ego-ului. Upanishadele spun că astfel de pretenţii arată că, de fapt, nu ai atins nimic. Afirmaţia,"am cunoscut" provine din ego - iar acesta nu poate cunoaşte. El este singura barieră.

Acum vom pătrunde în tehnici.

82. Simte: gândul meu, eu-l meu, organele mele interne - pe mine.

O foarte simplă şi frumoasă tehnică. *Simte: gândul meu, eu-l meu, organele mele interne - eu*. Primul lucru este să simţi, nu să gândeşti. Acestea sunt două dimensiuni diferite. Noi am devenit atât de înclinaţi spre intelect încât chiar şi atunci când spunem că simţim, de fapt nu simţim, ci gândim. Simţirea a încetat; aceasta a devenit un organ mort. Chiar atunci când spui: "Iubesc" - acesta nu este un sentiment, ci doar un gând.

Care este diferenţa dintre simţământ şi gând? Dacă simţi, atunci te simţi centrat în inimă; când spun: "Te iubesc" - acest sentiment de iubire va curge din inima mea, centrul se va afla aproape de inimă. Însă dacă este doar un gând, acesta va veni din cap. Când iubeşti pe cineva, încearcă să simţi dacă acest sentiment vine dinspre cap sau dinspre inimă.

Ori de câte ori simţi ceva profund, capul dispare. În acel moment acolo nu mai poate exista capul. Atunci inima devine centrul fiinţei tale; centrul

fiinţei se află în inimă. Când gândeşti, centrul se află în cap. Însă gândirea s-a dovedit a fi de mare folos pentru supravieţuire şi acesta este motivul pentru care am închis toate celelalte dimensiuni ale fiinţei. Acum suntem bazaţi doar pe mental, iar corpul a ajuns doar un element secundar. Continuăm să gândim, gândim chiar şi sentimentele. Încearcă să simţi. Va trebui să lucrezi asupra acestei capacităţi pentru ca să o poţi recăpăta, deoarece această calitate de a simţi a rămas în stare latentă. Trebuie să faci ceva pentru a redeschide această posibilitate.

Priveşti o floare şi imediat spui că este frumoasă. Meditează, nu te grăbi să judeci. Aşteaptă - şi vezi dacă acest sentiment vine din cap sau îl simţi cu adevărat din inimă. Este doar un lucru de rutină, pentru că eşti obişnuit cu faptul că un trandafir trebuie să fie frumos? Ceilalţi spun că este frumos şi tu ai repetat de multe ori acelaşi lucru.

În momentul în care vezi trandafirul, mintea te înlocuieşte, ea este cea care spune că este frumos. Acum totul s-a terminat. Contactul cu trandafirul s-a încheiat. Nu mai există nici un contact, deoarece ai spus totul. Acum poţi trece la altceva. Fără să existe nici un contact cu trandafirul...mintea nu ţi-a permis să ai o străfulgerare a trandafirului.

A intervenit mintea şi inima nu a mai putut veni în contact cu trandafirul. Doar inima poate spune dacă el este sau nu frumos, deoarece frumosul este un sentiment şi nu un concept.

Mentalul nu poate spune dacă trandafirul este frumos. Frumuseţea nu este matematică, ea nu este măsurabilă. Iar frumuseţea nu se află de fapt în trandafir, pentru că este posibil ca altcineva să nu îl vadă ca fiind frumos; poate că trece şi nici nu îl vede. Frumuseţea nu există în trandafir, ci în întâlnirea dintre inimă şi trandafir. Când inima se întâlneşte cu trandafirul, frumuseţea înfloreşte. Când inima vine în contact profund cu orice, acolo apare un fenomen minunat.

Dacă vii în contact profund cu o persoană, aceasta va deveni frumoasă. Cu cât este mai profund contactul, cu atât mai multă frumuseţe va apărea. Însă frumuseţea este un fenomen care apare inimii şi nu capului. Acest fenomen nu este un calcul matematic si nu există nici un criteriu prin care să îl poţi judeca. Acesta este un sentiment.

Deci când spun: “Acest trandafir este frumos” - tu nu mă poţi contrazice. Nu este nici o nevoie să faci asta. Poţi spune: “Acesta este sentimentul tău. Iar eu simt că este urât - este sentimentul meu.” Aici nu se pune problema contrazicerii. Capetele se pot contrazice, inimile nu se pot contrazice. În acest punct se opreşte totul - nu se mai pune problema contrazicerii.

Prin raţiune, contrazicerea va continua şi vom ajunge la o anumită concluzie. Prin inimă, concluzia deja a apărut. Prin inimă nu există nici o procedură care să ducă spre o concluzie; aici concluzia este imediată, este instantanee. Raţiunea te conduce printr-un proces complicat - discuţi, analizezi, te contrazici şi apoi ajungi la o concluzie care să arate dacă este sau nu aşa cum ai spus. Prin inimă se petrece un fenomen spontan - prima care apare este chiar această concluzie.

Deci când trebuiesc practicate astfel de tehnici, prima dificultate care apare este aceea datorată faptului că nu ştii ce este simţirea. Încearcă să o dezvolţi. Când atingi ceva, închide ochii şi nu gândi, simte. De exemplu, te ţin de mână şi spun: "Închide ochii şi simte ceea ce se întâmplă" - vei spune imediat: "Mâna ta este în mâna mea." Dar acesta nu este un sentiment, ci un gând.

Apoi îţi repet: "Simte, nu gândi" - şi îmi răspunzi: "Prin acest gest îţi exprimi iubirea." Dar şi aceasta este tot gândirea. Atunci insist: "Doar simte, nu îţi folosi capul. Ce simţi tu în acest moment?" În final vei spune adevărul, vei spune ceea ce simţi: "Simt căldura." Deoarece în această situaţie iubirea este o concluzie, iar fraza "mâna ta se află în mâna mea " - este doar un gând. Sentimentul actual este acela că simţi căldură - căldură ce curge din mana mea spre mâna ta sau din a ta spre a mea. Energiile vieţii noastre se întâlnesc şi punctul lor de întâlnire a devenit cald.

Aceasta este simţirea, acesta este realul. Dar noi continuăm să existăm doar prin raţiune. Şi acest lucru a devenit un obicei; adevărul este că am fost învăţaţi să fim aşa. Însă va trebui să îţi redeschizi inima.

Încearcă să trăieşti prin senzaţii, prin sentimente, mai ales când nu ai o anumită treabă - când nu munceşti, deoarece va fi dificil să începi direct de la activităţile zilnice. În acestea raţiunea s-a dovedit a fi foarte eficientă şi aici nu poţi depinde de sentimente. Dar când eşti acasă şi te joci cu copiii, acolo raţiunea nu mai este necesară - nu mai te afli în mijlocul unei afaceri. Problema este că şi atunci o foloseşti. Joacă-te cu copiii sau stai cu soţia, ori poţi doar să te relaxezi într-un fotoliu şi să simţi. Simte materialul fotoliului.

Mâna îţi atinge fotoliul: ce simţi? Aerul suflă şi briza te atinge. Ce simţi? Din bucătărie vin nişte mirosuri. Cum le simţi? Simte-le, nu te gândi la ele. Nu începe să te gândeşti că acum se prepară ceva la bucătărie - astfel vei începe să visezi. Doar simte ceea ce este acolo. Rămâi cu acel fapt; nu intra în gândire. Tu eşti înconjurat de totul. Totul converge în tine. Întreaga existenţă vine de peste tot ca să te întâlnească într-un punct, ea intră în tine prin toate simţurile, dar problema este că te afli în raţiune şi toate simţurile au murit; ele nu mai pot simţi nimic.

Înainte de a face aceasta însă este necesară o anumită evoluţie interioară, deoarece este un experiment interior. Dacă nu poţi simţi exteriorul, îţi va fi foarte dificil să simţi interiorul, deoarece acesta este mult mai subtil. Când nu poţi simţi grosierul, nu vei putea simţi subtilul. Dacă nu poţi auzi

sunetele fizice, îţi va fi dificil să auzi sunetul subtil interior - foarte dificil. El este foarte subtil.

Stai în grădină şi simte zgomotele şi sunetele care te înconjoară. Închide ochii şi fii atent să simţi cel mai subtil sunet care se află în jurul tău. O cioară croncăne: concentrează-te asupra acelui sunet. Zgomotul traficului se află în fundal. Sunetul este atât de subtil încât nu poţi deveni conştient de el, dacă nu îţi concentrezi toată atenţia asupra sa. Când îţi concentrezi atenţia, zgomotul traficului se va îndepărta şi sunetul făcut de cioară va deveni centrul tău. Tu îl vei auzi, vei auzi toate nuanţele sale - nuanţe foarte subtile, îl vei auzi total.

Dezvoltă-ţi senzitivitatea. Când atingi, când mănânci, când auzi, când faci o baie, permite-le simţurilor să fie deschise. Şi nu gândi - simte.

Stai sub duş: simte răcoarea apei care cade pe tine. Nu te gândi. Nu spune: "Este rece. Este bine." Nu spune nimic. Nu verbaliza, deoarece atunci pierzi sentimentul care apare acolo. În momentul în care apar cuvintele, mintea a început să funcţioneze. Nu verbaliza. Simte răcoarea şi nu spune că este răcoroasă. Nu este nici o nevoie să spui ceva. Dar minţile noastre sunt de-a dreptul nebune; continuăm în permanenţă să spunem câte ceva.

Îmi aduc aminte de perioada când lucram la universitate de o doamnă profesoară care vorbea în continuu. Era imposibil pentru ea să stea tăcută. Într-o zi stăteam pe terasa universităţii şi soarele tocmai apunea. Era ceva extraordinar de frumos. Ea stătea lângă mine şi i-am spus: "Priveşte!" Ea tocmai spunea ceva şi i-am repetat: "Priveşte! Doar uită-te la apus."

Fără să aibă vreo tragere de inimă a fost de acord, dar a spus: "Da dar nu crezi că trebuia mai mult purpuriu în stânga?" Nu era o pictură, ci un apus real!

Noi continuăm să spunem tot felul de lucruri fără să fim conştienţi de ceea ce spunem. Încetează această verbalizare; doar atunci vei putea să îţi adânceşti sentimentele şi senzaţiile. Iar dacă faci aceasta, atunci tehnica va face miracole pentru tine.

Simte: gândul meu....

Închide ochii şi simte gândul. În interior există un curent continuu de gânduri; acolo este un flux, un râu de gânduri. Simte aceste gânduri, simte-le prezenţa. Şi cu cât simţi mai mult, cu atât mai multe îţi vor fi dezvăluite - nivel după nivel. Vei simţi nu numai gândurile de la suprafaţă; dincolo de ele sunt altele şi altele - straturi după straturi.

Tehnica spune: *Simte: gândul meu*. Noi spunem: "Acestea sunt gândurile noastre." Dar simte - sunt ele într-adevăr ale tale? Poţi spune "ale mele"? Cu cât simţi mai mult, cu atât îţi va fi mai imposibil să spui că sunt ale tale. Ele sunt împrumutate de undeva, din afară. Au venit la tine, dar nu sunt ale tale. Nici un gând nu este al tău - este doar un praf care s-a aşternut acolo.

Chiar dacă nu poţi recunoaşte sursa de unde a apărut gândul, acesta tot nu este al tău. Dar dacă te zbaţi puţin, vei afla de unde a venit.

Doar tăcerea interioară este a ta. Pe aceasta nu ţi-a dat-o nimeni. Tu te-ai născut şi vei muri cu ea. Gândurile ţi-au fost date; ai fost condiţionat de ele. Dacă eşti un hindus vei avea un set de gânduri; dacă eşti un musulman vei avea un alt set de gânduri, iar dacă eşti comunist, de asemenea vei fi altfel. Aceste gânduri ţi-au fost implantate, poate că le-ai luat în mod voluntar, dar ele nu sunt ale tale.

Dacă simţi prezenţa gândurilor, atunci vei putea simţi şi faptul că ele nu sunt ale tale. Această mulţime de gânduri s-a strâns acolo, dar ele nu îţi aparţin. Şi când poţi simţi că nici un gând nu este al tău, doar atunci vei putea arunca mintea. Dacă ele sunt ale tale, atunci le vei apăra. Şi chiar sentimentul: "Acest gând este al meu" - reprezintă ataşamentul. Atunci chiar eu sunt cel care îl ajută să crească şi să îşi găsească în mine solul potrivit. Eu devin solul. Astfel îl înrădăcinez mai mult în interior. Dar când nu consider nimic din ceea ce văd ca fiind înrădăcinat în mine, atunci nu voi fi ataşat de nimic. Sentimentul de "al meu" creează ataşamentul.

Tu poţi lupta pentru gândurile tale, poţi deveni chiar un martir sau poţi deveni un ucigaş.

Şi ele nici măcar nu sunt ale tale. Conştiinţa este a ta, dar nu şi gândurile. De ce te va ajuta acest lucru? - Pentru că dacă poţi vedea că ele nu sunt ale tale, atunci nimic nu va mai fi al tău, deoarece gândul este cauza a tot. Casa este a mea, proprietatea, familia - acestea sunt lucrurile exterioare. Înăuntru gândurile sunt ale mele. Şi doar când gândurile sunt ale mele, pot şi celelalte lucruri – suprastructura - să fie tot ale mele.

Însă când gândurile nu sunt ale mele, atunci nu voi avea nimic. Cum ar putea în această situaţie ca soţul sau soţia să fie a mea? Dacă gândurile sunt dezrădăcinate, toată lumea va fi dezrădăcinată. Doar atunci vei putea trăi în lume şi totuşi să nu trăieşti în ea.

Te poţi duce în Himalaya, poţi părăsi lumea, dar dacă continui să crezi că gândurile sunt ale tale, atunci înseamnă că nu ai plecat nicăieri. Când vei sta retras în Himalaya, te vei afla în aceeaşi lume ca aici, deoarece gândurile înseamnă lumea. Atunci îţi cari propriile gânduri în Himalaya. Îţi părăseşti casa, dar adevărata casă se află în interior şi această casă reală este construită din cărămizile gândurilor.

Este ciudat, dar se întâmplă în fiecare zi: văd câte o persoană care renunţă la lume şi devine sannyasin, dar ea încă mai rămâne o familistă. Ce demonstrează acest lucru? Faptul că renunţă la lume, dar nu şi la gânduri. El încă este un hindus sau un jainist - lumea gândurilor încă este cărată în interior. Şi această lume este cea reală.

Dacă poţi vedea că nici un gând nu este al tău.... Şi vei vedea acest fapt, deoarece tu vei fi văzătorul şi gândurile vor deveni obiectele văzute. Când vei

privi tăcut la ele, acestea vor deveni nişte obiecte la care tu vei privi. Tu vei fi observatorul şi ele vor curge prin faţa ta.

Iar dacă vei privi şi simţi în profunzime, vei vedea că acolo nu există nici o rădăcină. Gândurile plutesc precum norii pe cer; ele nu au nici un fel de rădăcină în tine. Vin şi pleacă. Tu eşti doar o victimă care te identifici fără rost cu ele. Acum nu faci altceva decât să spui: "Acela este norul meu." Gândurile sunt precum norii: apar şi dispar pe cerul conştiinţei. Problema este că te agăţi de fiecare dintre aceşti nori. Fiecare nor este hoinar; va trece mai departe.

Întoarce-te în copilărie: Atunci ai avut anumite gânduri de care te-ai agăţat şi despre care spuneai că sunt ale tale. Apoi copilăria a dispărut şi odată cu ea au dispărut şi acele gânduri. Acum nici măcar nu ţi le mai aminteşti. După aceasta ai ajuns adolescent: perioadă în care au venit alte gânduri de care te-ai agăţat şi despre care spuneai că sunt tot ale tale

Acum eşti bătrân şi gândurile din tinereţe au dispărut, nici măcar nu le mai ţii minte. Şi erau atât de importante încât ai fi murit pentru ele. Acum poţi râde de tot acest non-sens; poţi râde de faptul că ai fi fost în stare să mori, să devii un martir pentru ele. Nu ai mai da nici un ban pentru ele.

Acum nu îţi mai aparţin. Aceşti nori au dispărut, dar au venit alţii şi acum te agăţi de aceştia.

Norii se schimbă în permanenţă, dar ataşamentul nu se schimbă niciodată. Aceasta este problema. Şi nu este vorba că aceştia se schimbă doar când ai fost copil, ei se schimbă în fiecare moment. Cu un minut în urmă erai plin de anumite gânduri; acum eşti plin de alte gânduri. Când ai venit aici pe deasupra ta pluteau anumiţi nori; când vei pleca de aici deasupra ta se vor afla alţi nori - şi tu te agăţi de fiecare dintre ei. Iar în final nu trebuie să te miri dacă nu vei obţine nimic; este normal să nu obţii nimic de la un nor - gândurile nu sunt altceva decât nişte nori.

Această sutra spune: *Simte* - mai întâi fii bine stabilit în simţire - apoi: *gândul meu*. Priveşte acel gând pe care l-ai denumit mereu ca fiind "al meu" - *gândul meu*. Dacă eşti fixat în simţire şi priveşti gândul, acest "al meu" dispare. Şi acest "meu" este trucul, deoarece din toate "meu"-rile se dezvoltă "eu"-l - aceasta este a mea, acesta este al meu.... Din toate aceste "meu"-ri apare "eu"-l.

Tehnica pleacă de la rădăcină. Gândul este rădăcina a tot. Dacă poţi tăia din rădăcină sentimentul de "meu", acesta nu va mai apărea niciodată, nu îl vei mai vedea vreodată. Dar tu nu îl tai de acolo, îl tai mereu din altă parte şi acest lucru este fără de folos; el va apărea mereu şi mereu.

Însă mă pot amăgi. Pot spune: "Soţia mea? Nu, noi suntem nişte străini şi căsătoria nu este decât o formalitate socială." Acum tai acest "al meu" şi spun: "Nimeni nu îmi este soţie" - dar este ceva foarte superficial. Atunci voi începe să susţin: "Religia mea" - sau: "Secta mea" - sau: "Aceasta este cartea

mea religioasă: Biblia, Coranul - aceasta este cartea mea." Astfel acest "meu" continuă să existe în alt câmp de acţiune şi tu vei rămâne neschimbat.

Gândul meu, şi apoi eu-l. Mai întâi priveşte traficul gândurilor, priveşte fluxul, procesul lor şi observă dacă îţi aparţine vreun gând. Şi dacă ai ajuns să simţi că nici un gând nu este al tău, dacă ai ajuns să simţi că este o iluzie să ataşezi "*al meu*" la vreun gând, atunci poţi merge mai departe; poţi pătrunde mai adânc. Apoi fii conştient de *eu.* Unde este acest "eu"?

Ramana Maharishi obişnuia să dea o anumită tehnică discipolilor săi, care constă dintr-o singură întrebare: "Cine sunt eu?" În Tibet se foloseşte o tehnică similară, dar care este mai bună decât cea a lui Ramana. Ei nu întrebă: "Cine sunt eu? - ci: "Unde sunt eu?" - Deoarece acest "cine" poate crea o problemă. Atunci când întrebi: "Cine sunt eu?" - iei drept real faptul că exişti; aici singura întrebare este să afli cine eşti. Acum ai presupus că exişti şi acest lucru nu mai poate fi contestat. Singura întrebare este *cine* eşti.

Acum trebuie cunoscută doar identitatea ta, trebuie recunoscută faţa pe care o ai, dar aceasta există deja - chiar dacă este nerecunoscută, ea există.

Metoda tibetană este însă mai profundă. Ei spun să fii tăcut şi apoi să cauţi în interior *unde* te afli *tu*. Pătrunde înăuntru, mergi în fiecare colţişor interior şi întreabă: "Unde sunt eu?" Nu te vei găsi nicăieri. Şi cu cât cauţi mai mult cu atât nu vei găsi mai nimic. Întrebând mereu "cine sunt eu" sau "unde sunt eu", vei ajunge la un punct unde exişti doar tu, dar acolo nu este nici un "eu" - ţi-ai găsit pura existenţă. Însă aceasta va apărea doar când gândurile nu mai sunt ale tale. Acesta este un tărâm mai profund - eu-l.

Folosim mereu cuvântul "eu" - este cel mai folosit cuvânt - dar el nu este deloc simţit. Ce vrei să spui prin "eu"? Ce vrei să spui atunci când îl foloseşti? Care este sensul şi ce sugerează el? Ce exprimă? Eu pot să fac un gest să îmi arăt corpul şi să afirm: "Mă refer la aceasta." Apoi tu poţi întreba: "Adică mâna ta? Piciorul? Sau stomacul tău?" Voi nega toate acestea. Astfel, întregul corp va fi negat. Deci ce vrei să spui prin acest "eu"? Vrei să spui capul tău? Adânc înăuntru, ori de câte ori spui "eu", acesta este de fapt un foarte vag sentiment al gândurilor tale.

Fiind bine stabilit în simţire şi departe de gânduri, simte acest eu şi observă că nu există. El a fost doar un cuvânt foarte folosit, un simbol lingvistic - necesar, dar nu şi real. Chiar şi un buddha trebuie să-l folosească, chiar şi după iluminare. Însă este doar ceva lingvistic. Dar când un buddha spune "eu", el nu înţelege prin acesta chiar "eu", deoarece acolo nu mai este nimeni.

Când vei ajunge în faţa sa, eu-l va dispărea. În acel moment te poate cuprinde frica. Când pătrund adânc în aceste tehnici, mulţi se sperie şi renunţă.

Deci ţine minte: când simţi şi stai în faţa eu-lui, vei fi în aceeaşi situaţie ca şi atunci când te vei afla în faţa morţii - va fi la fel deoarece "eu"-l dispare şi vei simţi apariţia morţii. Vei avea o senzaţie de cufundare, vei cădea şi cădea şi cădea. Iar dacă îţi va fi frică vei ieşi şi te vei agăţa iarăşi de gânduri, deoarece acestea te vor ajuta. Norii se vor afla acolo, iar pentru a dispărea frica nu trebuie să faci altceva decât să te agăţi de ei.

Ţine minte: frica este un semn foarte bun. Arată că pătrunzi adânc şi moartea este punctul cel mai adânc. Dacă poţi pătrunde în moarte, vei deveni nemuritor. Atunci moartea se va afla peste tot în jur, dar niciodată în centru; ea va fi doar la periferie. Când eu-l dispare, vei fi la fel ca moartea. Vechiul nu mai există şi a luat fiinţă noul.

Conştiinţa este absolut nouă, tânără, necontaminată, virgină. Vechiul nu mai persistă. Eu-l a dispărut şi acum te afli în virginitatea ta neprihănită, în prospeţimea ta absolută. A fost atins stratul cel mai profund al fiinţei.

Deci, gândeşte-te în acest mod: gândurile, apoi mai jos de ele se află eu-l, şi apoi - *Simte: gândul meu, eu-l, organele interne - pe mine.*

Când gândurile au dispărut sau când nu te mai agăţi de ele - când nu te mai interesează nimic despre ele, dacă eşti detaşat şi nu te mai identifici, apoi eu-l dispare - atunci poţi privi organele interne. Organele interne.... Acesta este unul din cele mai profunde lucruri. Noi cunoaştem organele externe: cu mâna te ating, cu ochii te văd - şi ele rămân externe.

Organele interne sunt acelea prin care îmi simt propria fiinţă. Exteriorul este pentru alţii - eu ştiu câte ceva despre tine prin exterior. Dar cum cunosc ceva despre mine? Cum de pot lua cunoştinţa de acest "eu sunt"? Cine îmi dă senzaţia propriei fiinţe? Organele interne. Când gândurile s-au oprit şi eu-l nu mai există, doar atunci, în acea puritate şi claritate, poţi vedea aceste organe interne.

Conştiinţa, inteligenţa - acestea sunt organele interne. Prin ele sunt conştient de fiinţa, de existenţa mea. De aceea, atunci când închizi ochii poţi uita de restul corpului, dar sentimentul că "tu eşti" va persista. Şi este normal ca atunci când moare cineva. Acesta este un fapt - că atunci când o persoană moare, pentru noi el este mort, dar lui îi va trebui ceva timp ca să recunoască faptul că este mort - şi aceasta pentru că sentimentul interior de existenţă rămâne acelaşi.

În Tibet există exerciţii speciale care să pregătească fiinţele pentru această trecere, care este moartea. Învăţaţii spun că omul trebuie să fie pregătit pentru a muri. Unul din exerciţii este următorul: când cineva este pe moarte, preotul sau maestrul care cunoaşte exerciţiile bardo, îi va repeta în

permanenţă muribundului: "Ţine minte şi fii atent, deoarece acum eşti pe cale de a-ţi părăsi corpul." Chiar şi atunci când ţi-ai părăsit deja corpul fizic îţi va lua ceva timp pentru a realiza că ai murit.

Prin corpul fizic îi simţi şi cunoşti pe ceilalţi. Tu nu te-ai atins niciodată pe tine prin el, nu te-ai cunoscut prin el. Te cunoşti doar prin organele interne. Aici există întreaga noastră suferinţă - nu suntem conştienţi de aceste organe interne şi propria noastră imagine este creată de alţii. Orice spune altcineva constituie cunoaşterea pe care o are despre mine. Dacă cineva spune că sunt frumos, îl voi crede. Ceea ce simţurile îmi transmit, ceea ce ele reflectă de la ceilalţi constituie cunoaşterea mea despre mine.

Dacă poţi recunoaşte aceste organe interne vei fi eliberat complet de societate. Iată ceea ce se înţelege atunci când scripturile spun că un sannyasin nu face parte din societate, deoarece acum el se cunoaşte pe sine prin propriile sale organe interne. Acum cunoaştere sa nu este bazată pe informaţiile provenite de la alţii, acesta nu mai este un lucru reflectat.

Sannyasinul nu are nevoie de nici o oglindă pentru a se cunoaşte. El a găsit oglinda interioară şi cunoaşte totul prin ea.

Iar realitatea interioară nu poate fi cunoscută decât atunci când ai ajuns la aceste organe interne.

Organele interne.... Atunci vei putea privi prin ele. Şi apoi - *pe mine*. Este dificil de exprimat în cuvinte. De aceea este folosit cuvântul "mine": orice alt cuvânt este greşit - chiar şi "mine", dar cel puţin a dispărut "eu"-l.

Aşadar ţine minte: acest "mine" nu are nimic de a face cu "eu". Când gândurile sunt dezrădăcinate, când eu-l a dispărut, când sunt cunoscute organele interne, atunci apare acest "mine". Pentru prima dată îmi este dezvăluită fiinţa mea reală - această fiinţă reală este numită "mine".

Lumea exterioară nu mai există, gândurile nu mai există, sentimentul ego-ului a dispărut şi, apoi, am ajuns să îmi cunosc propriile organe de cunoaştere, inteligenţa şi conştiinţa - sau cum vrei să le denumeşti - conştientizare, atenţie, iar în lumina acelui organ intern este dezvăluit "*mine*"- le.

Acest "mine" nu îţi aparţine, ci este centrul tău cel mai interior, el este necunoscut de tine. Acest "mine" nu este ego-ul. El nu este împotriva ta. Este cosmic, nu are limite. În "mine" este implicat totul. *Mine*-le nu este valul, ci oceanul.

Simte: *gândul meu, eu-l, organele interne - pe mine*. După o pauză, brusc, ţi se dezvăluie "mine"-le. Şi atunci ajungi să cunoşti: *Aham Brahamasini* - Brahman, Absolutul. Dar această cunoaştere nu este a ego-ului, deoarece el nu se mai află acolo. Te poţi transforma prin această tehnică, dar mai întâi dezvoltă-ţi bine simţirea.

83. Cum aş putea spune "eu sunt" înainte de a dori şi a cunoaşte? Ia în considerare aceasta. Dizolvă-te în frumuseţe.

Cum aş putea spune “eu sunt” înainte de a dori şi a cunoaşte? Apare o dorinţă: odată cu aceasta apare imediat şi sentimentul “eu sunt” ; Apare un gând: odată cu el îşi face apariţia şi “eu sunt.” Observă în propria experienţă. Înainte de dorinţă şi cunoaştere nu există nici un ego.

Stai liniştit şi priveşte în interior. Apare un gând: te identifici cu acest gând. Cum apare dorinţa, cum te identifici cu ea. Iar în acea identificare tu devii ego-ul. Dar gândeşte-te: când nu există nici o dorinţă sau cunoaştere sau gând - nu te poţi identifica cu nimic. Ego-ul nu mai poate apărea.

Buddha a folosit această tehnică şi le spunea discipolilor săi să nu facă decât un singur lucru: când apare un gând să îl noteze. Doar trebuie să îl notezi în interior. Obsearvă, notează totul în interior: când apar, dar şi când dispar gândurile. Este îndeajuns să ţii minte când apar şi când dispar - astfel nu te mai poţi identifica cu ele.

Tehnica este foarte frumoasă şi totodată foarte uşoară. Îţi apare o dorinţă: mergi pe stradă şi vezi o maşină - nici nu apuci bine să o priveşti că a şi apărut dorinţa de a o avea. Însă poţi face următorul lucru: verbalizează; spune-ţi în şoaptă: “Am văzut o maşină. Este minunată.

Acum a apărut dorinţa de a o avea.” Doar verbalizează. La început este bine să faci doar acest lucru: “Observ că o maşină a trecut pe lângă mine, iar mintea a spus că este minunată şi doreşte să o posede.” Verbalizează totul, vorbeşte tare sau în şoaptă şi vei simţi imediat că tu eşti diferit de aceste dorinţe.

Când observarea a devenit eficientă, nu mai este nevoie să vorbeşti. Acum poţi nota totul în interior. Trece pe lângă tine o femeie şi simţi cum apare dorinţa: noteaz-o - ca şi cum nici nu te-ar preocupa, doar notezi un fapt care se întâmplă - şi atunci brusc vei ieşi din acest cerc vicios.

Buddha spune să notezi orice se întâmplă. Continuă să notezi totul: chiar şi când a dispărut dorinţa - astfel vei simţi că există o distanţă între tine şi acea dorinţă sau gând.

Tehnica spune: *Cum aş putea spune “eu sunt” înainte de a dori şi a cunoaşte?*

Şi dacă acolo nu există nici o dorinţă şi nici un gând, cum poţi spune “eu sunt”? Cum pot spune eu că sunt? Atunci totul este liniştit, acolo nu mai există nici măcar o mică unduire. Şi fără nici un fel de unduire, cum aş putea crea această iluzie a “eu”-lui? Dar imediat ce apare unduirea, mă pot ataşa de ea şi prin aceasta pot simţi “eu sunt”. Când în conştiinţă nu există nici o unduire, acolo nu există nici un “eu”.

Deci, înainte de dorinţă, ţine minte; când a apărut, de asemenea, ţine minte; iar când dispare, ţine minte. Cum apare gândul, ţine minte. Priveşte-l. Doar notează faptul că a apărut. Mai devreme sau mai târziu va dispărea, deoarece totul este momentan, şi va apărea o pauză. Între două gânduri există

un hiatus, între două dorinţe există o pauză în care nu există nici un fel de "eu".

Notează un gând care apare şi vei simţi că acolo există un interval. Oricât de mic ar fi, intervalul există. După acela urmează alt gând şi apoi alt interval. În aceste intervaluri nu există nici un "eu" - şi aceste intervaluri sunt chiar fiinţa ta reală. Gândurile se mişcă pe cerul minţii. În acele intervaluri poţi privi spre cer, atunci poţi privi printre nori şi acolo vei vedea cerul.

Cum aş putea spune "eu sunt" înainte de a dori şi a cunoaşte? Ia în considerare aceasta. Dizolvă-te în frumuseţe.

Iar când poţi lua în considerare apariţia şi dispariţia unui gând, privind acea pauză, iar dorinţa nu te-a tulburat.... A venit, a plecat. A fost acolo, acum nu mai este - tu ai rămas netulburat, ai rămas la fel cum erai înainte să apară. În tine nu s-a petrecut nici o schimbare. A venit şi a plecat precum o umbră. Nici măcar nu te-a atins.

Ia în considerare această dorinţă sau gând; dar priveşte şi nemişcarea. *Consideră. Dizolvă-te în frumuseţe*. Acel interval este minunat. Dizolvă-te în acel interval. Cufundă-te în acel hiatus şi devino hiatus.

Aceasta este cea mai profundă experienţă a frumuseţii. Şi nu numai a frumuseţii, ci şi a binelui şi adevărului. În acea pauză tu eşti.

Accentul este pus pe faptul de a trece de la spaţiile umplute la cele goale. Citeşti o carte: acolo există cuvinte, fraze, dar între acele cuvinte sau fraze există nişte pauze. În acele pauze tu eşti. Tu eşti albul foii, iar punctele negre de pe pagină nu sunt altceva decât dorinţele şi gândurile care se mişcă în permanenţă. Schimbă accentul. Nu privi punctele negre, ci uită-te la spaţiul alb.

În fiinţa ta interioară priveşte pauzele existente acolo. Fii indiferent faţă de spaţiile umplute, faţă de cele ocupate. Trebuie să te intereseze pauzele, intervalurile. Prin acele intervaluri te poţi dizolva în frumuseţea ultimă şi sublimă a fiinţei.

56. DESCOPERIND VACUITATEA

31 .V.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Cum se poate învăţa să trăieşti cu vacuitatea?
2. Cum este posibilă transformarea existenţială a unui ego non-existenţial?
3. Procesul transformării este tot un vis?
4. Cum se poate cunoaşte dacă este reală căutarea spirituală?

1. În meditaţie, atunci când "eu"-l dispare temporar şi în interior este creată o vacuitate, după aceasta este simţită frustrarea în clipa în care vacuitatea nu este umplută de intrarea în necunoscut. Cum se poate învăţa să trăieşti cu această vacuitate?

Vacuitatea este necunoscutul. Nu spera şi nu aştepta ca ceva să umple această goliciune. Dacă o faci, atunci nu eşti gol. Când aştepţi ca ceva, o forţă sau altceva să apară în tine, atunci nu eşti gol - dorinţa, speranţa încă există. Deci nu aştepta, nu dori să te umple ceva. Fii pur şi simplu gol. Nici măcar nu aştepta.

Goliciunea este necunoscutul. Necunoscutul ţi-a apărut doar când eşti cu adevărat gol. Nu este vorba ca mai întâi să devii gol şi apoi să intre necunoscutul. Eşti gol şi necunoscutul deja şi-a făcut apariţia. Acolo nu există nici măcar o pauză. Goliciunea şi necunoscutul sunt una.

La început îţi apare doar ca goliciune, însă este doar o aparenţă, deoarece tu ai fost mereu umplut de ego. Acum simţi absenţa ego-ului şi de aceea te simţi gol. Mai întâi dispare ego-ul - iar acest sentiment creează simţământul goliciunii. Doar absenţa...ceva a fost acolo şi acum nu mai este. Ego-ul a dispărut, dar totuşi este simţită această absenţă a ego-ului. Mai întâi dispare ego-ul şi apoi absenţa ego-ului va dispărea şi ea. Doar atunci vei fi cu adevărat gol. Şi a fi cu adevărat gol înseamnă a fi cu adevărat plin.

Acest spaţiu interior care este creat de absenţa ego-ului este divinul. Divinul nu trebuie să vină din altă parte: tu eşti deja acesta.

Dar pentru că eşti plin de ego nu îl poţi realiza, nu îl poţi vedea, nu îl poţi atinge. O barieră ceţoasă a ego-ului te împiedică să vezi asta.

Când ego-ul a dispărut, atunci şi bariera va dispărea. Cortina nu mai există. Nu mai este nimic de venit; tot ce putea să apară este deja acolo. Ţine minte: nimic nou nu va veni la tine. Orice altă potenţialitate se află deja acolo, este deja actuală. Deci întrebarea nu este de a atinge ceva, ci de a descoperi. Comoara există, dar este acoperită - trebuie să o dezgropi.

Când s-a realizat, Buddha a fost întrebat de multe ori: "Ce ai câştigat? Ce ai atins?"

El răspundea: "Nu am atins nimic. Dimpotrivă, m-am pierdut pe mine. Şi ceea ce am atins era deja acolo, deci nu pot spune că am atins ceva. Eu eram inconştient de asta, iar acum sunt conştient. Dar nu pot spune că am atins ceva. Acum mă mir cum de era posibil să nu fi cunoscut înainte acelaşi lucru. Şi acel lucru se afla întotdeauna acolo după colţ - trebuia doar să mă întorc puţin spre el."

Divinitatea nu este un viitor, divinitatea ta este prezentul. Este prezentă aici şi acum. Tu eşti acel lucru, în chiar acest moment - inconştient, fără să te uiţi spre el, fără să fii îndreptat spre direcţia potrivită.

Închipuie-ţi un radio: chiar acum undele trec pe lângă tine, dar dacă radioul nu este acordat pe frecvenţa unei anumite unde, aceasta este nemanifestată. Acordezi radioul şi aceasta se manifestă. Este nevoie de o acordare. Meditaţia este o acordare. Atunci când tu te acordezi, ceea ce este nemanifestat devine manifestat.

Dar ţine minte: nu dori, deoarece dorinţa nu îţi permite să fii gol. Şi dacă nu eşti gol nimic nu este posibil, deoarece acolo nu există nici un spaţiu

şi natura ta nemanifestată nu poate fi dezvăluită. Ea are nevoie de spaţiu pentru a se dezvălui. Şi nu întreba cum poţi trăi cu vacuitatea. Aceasta nu este întrebarea reală. Doar fii gol. Problema este că încă nu eşti gol.

Odată ce cunoşti ce este vacuitatea, o vei iubi. Este extatică. Aceasta este cea mai frumoasă experienţă posibilă pentru minte, pentru om, pentru conştiinţă. Atunci nu vei mai întreba cum să trăieşti cu vacuitatea. Acum întrebi ca şi cum goliciunea ar fi o suferinţă. Însă doar ego-ul este cel care o vede astfel. Lui îi este mereu frică şi este normal să întrebi cum să trăieşti cu ea - pare un inamic.

Vacuitatea este centrul tău cel mai interior. Întreaga ta activitate se află la periferie; centrul cel mai interior este doar un vid. Tot ceea ce se manifestă este la periferie; miezul cel mai adânc al fiinţei tale este vacuumul nemanifestat. Buddha l-a numit pe acesta - *shunyata*. Adică nimicul sau goliciunea. Aceea este natura, fiinţa ta şi din acest nimic apare totul şi în acest nimic dispare totul.

Goliciunea este sursa. Nu întreba cum să o umpli pentru că ori de câte ori întrebi acest lucru, vei crea ego-ul - el este efortul făcut pentru a umple goliciunea. Şi chiar această dorinţă prin care aştepţi ca să îţi apară ceva - divinitatea sau o putere divină sau o energie nemaiîntâlnită - este din nou tot un gând. Orice poţi gândi despre Dumnezeu nu este Dumnezeu; este doar un simplu gând.

Când spui ceva despre necunoscut, deja l-ai făcut să fie cunoscut. Ce cunoşti despre necunoscut? Chiar dacă spui că este necunoscut deja ai cunoscut o calitate a sa - calitatea de a fi necunoscut. Mintea nu poate concepe nimic despre necunoscut. Chiar şi necunoscutul devine cunoscut şi orice spune mintea asta nu va fi decât un proces al gândirii, este doar o verbalizare.

Dumnezeu nu este cuvântul "dumnezeu". Gândul despre Dumnezeu nu este Dumnezeu. Şi doar atunci când acolo nu mai există nici un gând poţi simţi şi realiza ceea ce este cu adevărat el. Nimic altceva nu se poate spune despre el. Se poate doar indica, iar toate indicaţiile sunt greşite, deoarece ele sunt indirecte.

Se poate spune doar un singur lucru: atunci când nu eşti.... Şi tu nu eşti decât atunci când acolo nu există nici o dorinţă - deoarece tu exişti cu dorinţele. Dorinţa este hrana prin care exişti. Ea este combustibilul. Când în tine nu se mai află nici o dorinţă, nici un viitor şi când tu nu mai eşti, acea goliciune devine plinătatea existenţei. În acea goliciune îţi este dezvăluită întreaga existenţă. Tu devii Existenţa.

Deci nu întreba cum să trăieşti cu goliciunea. Mai întâi fii gol. Nu este nici o nevoie să întrebi cum să trăieşti cu ea. Aceasta este atât de beatifică - este cea mai profundă beatitudine. Când însă întrebi cum să trăieşti cu

vacuitatea, de fapt întrebi cum să trăieşti cu tine însuţi. Dar tu nu te-ai cunoscut. Pătrunde din ce în ce mai mult în interior.

În meditaţie simţi uneori un fel de goliciune care nu este de fapt vacuitatea. Eu o denumesc un fel de goliciune. Când meditezi, pentru câteva momente, pentru anumite secunde simţi că procesul gândirii s-a oprit. La început vei simţi aceste pauze. Dar acesta nu este decât un alt proces al gândirii - mai subtil. Ce faci acum? Îţi spui în interior: "Procesul gândirii a încetat." Ce înseamnă acest lucru? Doar începutul unui alt proces în care spui: "Aceasta este goliciunea. Acum o să se întâmple ceva." Însă nu ai făcut altceva decât să porneşti un al doilea proces al gândirii.

Când se mai întâmplă acest lucru, nu deveni o victimă a procesului respectiv. Când simţi că acolo se aşterne o anumită tăcere nu începe să o verbalizezi, deoarece atunci o distrugi. Aşteaptă - nu pentru ceva anume - ci doar aşteaptă. Nu face nimic. Nu spune: "Aceasta este vacuitatea. În momentul în care ai verbalizat, deja ai distrus-o. Doar priveşte-o, pătrunde în ea, întâlneşte-o, dar aşteaptă - nu o verbaliza. Te grăbeşte ceva?

Prin verbalizare, mintea a pătruns din nou acolo, dar pe o rută diferită - astfel te amăgeşti din nou. Fii foarte atent la acest truc al minţii.

La început se va întâmpla acest lucru, dar ori de câte ori se întâmplă, aşteaptă. Nu cădea în capcană. Nu spune nimic - rămâi tăcut. Apoi vei intra în ea şi nu va mai fi doar ceva temporar, deoarece odată ce ai cunoscut adevărata goliciune nu o mai poţi pierde. Realul nu poate fi pierdut - aceasta este calitatea sa.

Odată ce ai cunoscut comoara interioară, odată ce ai venit în contact cu miezul cel mai interior, atunci vei putea să te afli în activitate, vei putea să faci orice vrei, vei putea să duci o viaţă foarte banală şi lumească, dar goliciunea va rămâne cu tine. Nu o poţi uita. Ea va pătrunde înăuntru. Vei auzi muzica ei. Orice vei face aceasta, va rămâne la periferie; însă înăuntru vei rămâne gol.

Şi dacă poţi rămâne gol în interior şi să acţionezi doar la periferie, atunci orice vei face va fi divin, orice acţiune a ta va avea calitatea divinului, deoarece ea nu mai vine din tine. Acum ceea ce faci vine direct din sursa vacuităţii, din nimicul originar. Dacă vei vorbi, acele cuvinte nu vor fi ale tale. Iată ce spune Mahomed în Coran: "Coranul nu este scris de mine. El a venit la mine ca şi cum altcineva ar fi vorbit prin fiinţa mea." Acesta a apărut din vacuitatea interioară. Acelaşi lucru îl spun şi hinduşii: "Vedele nu sunt scrise de un om, nu sunt documente umane, ci divine; Dumnezeu însuşi le-a spus."

Dar toate acestea sunt nişte căi simbolice prin care se arată un lucru foarte misterios. Iată misterul: când eşti profund gol, orice faci sau spui nu vine de la tine – deoarece tu nu mai exişti. Acum totul izvorăşte din goliciune. Vine din cea mai adâncă sursă a existenţei. Vine din aceeaşi sursă din care a apărut întreaga Existenţă. Atunci ai pătruns în pântec, în chiar pântecul

Existenţei. Cuvintele tale nu mai sunt ale tale şi nici acţiunile. Este ca şi cum vei fi devenit un instrument - un instrument al întregului.

Dacă goliciunea este simţită doar pentru un moment şi apoi dispare precum un fulger, atunci nu este reală. Şi dacă începi să te gândeşti la ea, atunci chiar şi acel ireal este pierdut. Îţi trebuie mult curaj pentru ca în acel moment să nu mai gândeşti. Acesta este cel mai mare control pe care îl cunosc. Când mintea devine tăcută şi tu eşti gol, îţi va trebui mult curaj pentru a nu mai gândi, deoarece atunci întregul trecut al minţii va răbufni. Întregul mecanism va spune: "Gândeşte!"

Memoriile trecute te vor forţa să gândeşti în moduri subtile şi indirecte - iar dacă faci acest lucru, atunci ai decăzut. Însă dacă poţi rămâne tăcut în acel moment, dacă nu eşti tentat de mecanismul memoriei şi al minţii.... Chiar acesta este Satana - propria ta minte este cea care te ispiteşte. Atunci când devii gol, mintea te ispiteşte şi creează ceva la care să te gândeşti - iar în clipa în care ai făcut-o, te-ai întors înapoi.

Când Bodhidharma, un mare maestru, a ajuns în China, s-au adunat în jurul său mulţi discipoli. El a fost primul maestru zen. Unul din discipoli, care avea să devină cel mai mare discipol al său, a venit şi a spus: "Acum am devenit complet gol."

Bodhidharma i-a tras o palmă şi i-a spus: "Aruncă imediat şi această goliciune! Acum eşti plin de goliciune - arunc-o şi pe aceasta. Doar atunci vei fi cu adevărat gol."

Înţelegi? Tu poţi fi plin de ideea goliciunii. Atunci aceasta te va umbri, va deveni un nor. El a spus: "Aruncă chiar şi această goliciune şi apoi vino la mine." Dacă spui că eşti gol, tu nu eşti gol. Cuvântul "goliciune" a devenit important şi tu eşti plin de el. Acelaşi lucru îţi spun şi ţie: aruncă şi această goliciune.

2. Ai vorbit despre transformarea minţii umane, despre transformarea subconştientului în supraconştient şi ai spus că spiritualitatea este o experimentare existenţială. Dar noaptea trecută ai afirmat că ego-ul este o entitate falsă, fără substanţă şi realitate. Înseamnă cumva că toată experimentarea spirituală este o transformare existenţială a unui ego care este non-existenţial?

Nu. Transformarea spirituală nu este transformarea ego-ului, ci dizolvarea sa. Tu nu vei transforma ego-ul, pentru că oricât de transformat ar fi, acesta va rămâne tot un ego. Poate deveni mai elevat, mai rafinat, mai cultivat, dar va fi tot un ego. Şi cu cât devine mai cultivat, cu atât va fi mai otrăvitor. Cu cât va fi mai subtil, cu atât te vei afla mai mult în mrejele sale, deoarece nu vei fi capabil să fii conştient de el. Nu eşti conştient nici măcar de un ego grosier. Când acesta va deveni subtil, nu vei mai avea nici o posibilitate să fii conştient de el.

Există multe căi prin care poţi rafina ego-ul, dar astfel de căi nu aparţin spiritualităţii. Moralitatea se află în metodele care fac ego-ul mai rafinat. Moralitatea există în respectabilitate. Spunem unei persoane: "Nu face cutare lucru. Dacă îl faci, atunci nu vei mai fi respectat. Ce vor spune oamenii despre tine? Îţi va dispărea onoarea. Însă dacă faci ceea ce îţi spune, atunci toţi te vor respecta şi onora."

Întreaga moralitate este bazată pe ego, pe un ego foarte subtil. Religia nu este o transformare a ego-ului, ci o transcendere a sa. Pur şi simplu îl părăseşti. Şi nu trebuie să faci acest lucru pentru că ego-ul reprezintă ceva greşit. Ţine bine minte această distincţie. Moralitatea spune mereu: "Renunţă la ceea ce este rău şi fă doar ceea ce este bun." Însă religia spune: "Părăseşte ceea ce este fals" - nu greşit, ci fals - "părăseşte irealul şi pătrunde în real." În spiritualitate valoarea o reprezintă adevărul şi nu binele, deoarece binele în sine poate fi fals şi într-o lume falsă noi avem nevoie de un bine fals pe care să-l confruntăm cu un rău fals.

Spiritualitatea nu este o transformare a ego-ului, ci o transcendere a sa. Tu depăşeşti ego-ul. Şi această transcendere este de fapt o trezire - o profundă atenţie prin care vezi dacă ego-ul există sau nu. Dacă există, dacă este o parte reală a fiinţei tale, atunci nu poţi să îl depăşeşti. Transcenderea lui este posibilă doar când este fals. Dintr-un vis te poţi trezi, dintr-o realitate nu te poţi trezi? Poţi transcende un vis, însă nu poţi transcende realitatea.

Ego-ul este o entitate falsă. Ce înţelegem când spunem că este o entitate falsă? Faptul că există doar pentru că încă nu l-ai întâlnit. Dacă îl întâlneşti, el nu va mai exista. Există în ignoranţa ta; el se află acolo doar pentru că tu nu eşti conştient. Imediat ce devii conştient, nu va mai fi acolo. Dacă o entitate dispare doar prin conştientizare, înseamnă că aceasta nu era reală. În conştientizare apare realul şi dispare falsul.

Şi, de fapt, nu se poate spune nici măcar acest lucru - să părăseşti ego-ul - deoarece aceasta te pune în situaţia în care să înţelegi că ego-ul este ceva pe care îl poţi părăsi. Poţi începe chiar să te lupţi cu ego-ul. Dar întregul efort va fi absurd. Nu poţi renunţa la el, deoarece numai ceva real poate fi eliminat. Nu poţi lupta cu el. Cum ai putea lupta cu o fantomă? Iar dacă totuşi o faci, ţine minte: vei pierde. Şi nu pentru că umbra ar fi puternică, ci doar pentru că aceasta nu există şi nu ai ce învinge. Vei fi învins de propria ta prostie.

Luptă cu o umbră şi vei vedea că nu o poţi învinge - este o certitudine - vei fi învins. Vei pierde lupta, îţi vei risipi energia - iată o altă certitudine. De fapt, lupţi cu tine însuţi şi îţi iroseşti energia. Apoi, te vei extenua şi vei cădea. Atunci vei gândi că umbra a câştigat şi că tu eşti învins - iar acolo nu a existat nici un fel de umbră. Luptă cu ego-ul şi vei fi înfrânt. Mai bine pătrunde în interior şi vezi unde se află el.

Am auzit că împăratul Chinei l-a întrebat pe Bodhidharma: "Mintea îmi este foarte agitată. Mă aflu în permanenţă într-un conflict interior. Te rog, oferă-mi o tehnică secretă prin care să pot pătrunde în tăcerea interioară."

Bodhidharma i-a răspuns: "Vino mâine la ora patru dimineaţa. Dar ţine minte: să aduci cu tine şi mintea aceea agitată. Să nu o laşi acasă."

Împăratul a devenit confuz şi a început să creadă că acest om este nebun - ce putea el înţelege prin vorbele acestuia: "Să aduci mintea cu tine, altminteri nu am pe cine să fac să tacă. O voi face eu să fie tăcută, doar adu-o cu tine! Să nu o laşi acasă. Să nu uiţi să o aduci cu tine."

Împăratul a plecat mai tulburat ca oricând. Până atunci crezuse că acel om era un sfânt, un înţelept care putea să îi ofere o metodă prin care să nu mai fie agitat, dar cuvintele sale se dovedeau a fi doar nişte prostii - cum ar putea să îşi lase cineva mintea acasă? Nici măcar nu a mai putut dormi. Ochii lui Bodhidharma şi felul în care îl privise...era hipnotizat. Parcă era atras de un magnet. Nu a dormit toată noaptea.

Dimineaţa s-a trezit, dar nu vroia să mai plece la Bodhidharma, deoarece părea un om nebun; şi la ora aceea matinală cine ştie ce îi putea face. Dar totuşi a plecat. Primul lucru pe care Bodhidharma l-a spus.... El stătea în faţa colibei cu un băţ în mână şi a spus: "Bun. Deci ai venit. Dar unde este acea minte agitată despre care mi-ai vorbit? Ai adus-o? Hai arată-mi-o, acum sunt pregătit să o reduc la tăcere."

Împăratul a răspuns: "Ce tot spui? Cum ar putea cineva să îşi uite mintea undeva? Ea este mereu prezentă."

"Unde? Unde este? Arată-mi-o şi o potolesc eu imediat, după care vei putea pleca liniştit" - a spus Bodhidharma.

"Dar ea nu este ceva obiectiv. Nu pot să ţi-o arăt, nu am cum. Ea se află înlăuntrul meu."

Atunci Bodhidharma i-a spus: "Bine, atunci închide ochii şi caut-o, vezi unde se află ea. Şi în momentul în care o conştientizezi să deschizi ochii şi să îmi spui unde este şi atunci o să o potolesc imediat."

Împăratul a închis ochii şi a tot încercat să o găsească. Îi era teamă, deoarece Bodhidharma stătea lângă el învârtind ameninţător băţul - oricând putea să îl lovească. A încercat şi încercat şi încercat. A căutat peste tot, a căutat în fiecare colţ al fiinţei sale - unde se afla acea minte agitată? Cu cât căuta mai mult, cu atât mai mult realiza că neliniştea a dispărut. Cu cât încerca mai mult s-o găsească...a fost o umbră, acolo nu mai exista nimic.

După două ore, împăratul încă se afla în meditaţie. Faţa îi devenise tăcută, devenise ca o statuie a unui buddha. Imediat cum soarele a început să răsară Bodhidharma i-a spus: "Acum deschide ochii. Este îndeajuns. Două ore sunt mai mult decât suficiente. Crezi că îmi poţi spune unde se află ea?"

Împăratul a deschis ochii. Era extrem de tăcut, şi-a aplecat capul la picioarele lui Bodhidharma şi a spus: "Deja ai făcut-o să tacă."

După aceea, împăratul Wu a scris în autobiografia sa: "Acest om este miraculos. Fără să facă nimic, totuşi a reuşit să îmi reducă mintea la tăcere. Şi nici eu nu am făcut nimic. Doar am pătruns înăuntru şi am încercat să văd unde se află mintea. Avea dreptate, mai întâi trebuia localizată. Şi doar prin acest efort de a o găsi, ea deja dispare."

Nu vei găsi ego-ul. Dacă pătrunzi înăuntru şi îl cauţi, vei vedea că el nu a existat niciodată. Era doar un substituent fals. Ego-ul are o anumită utilitate - tocmai de aceea l-ai inventat. Datorită faptului că nu îţi cunoşti fiinţa reală, centrul real - iar fără un centru este dificil să funcţionezi - ai creat un centru fals, ai creat o ficţiune şi funcţionezi prin ea.

Centrul real este ascuns. Tu eşti cel care ai creat un centru fals; ego-ul este un substituent. Este dificil să existi fără un centru. Pentru aceasta ai nevoie de un centru. Nu îţi cunoşti centrul real şi astfel mintea a creat un centru fals.

Mintea este foarte pricepută în crearea substituenţilor. Când nu poţi găsi realul, ea îţi va oferi mereu câte un substituent altminteri, ai înnebuni. Fără un centru înnebuneşti, te fragmentezi, te împrăştii - acolo nu va mai exista unitatea. Deci, mintea este cea care creează un centru fals.

Este la fel ca în vis. Visezi că îţi este sete. Dacă această sete pătrunde adânc în tine, somnul îţi va fi tulburat şi va trebui să te ridici să bei apă. Dar mintea va crea un substituent: un alt vis. Acum nu mai este nevoie să te ridici ca să bei apă - ci, visezi că bei apă. Mintea este cea care ţi-a oferit un substituent şi acum te simţi perfect. Însă setea reală nu a fost potolită, ci doar păcălită. Dar totuşi simţi că ai băut apă. Astfel vei putea să dormi în continuare, somnul nu îţi va fi tulburat absolut deloc.

În timpul nopţii, mintea îţi oferă mereu câte un substituent tocmai pentru a proteja somnul. Acelaşi lucru se întâmplă când eşti treaz. Mintea îţi oferă anumiţi substituenţi doar pentru a-ţi proteja sănătatea; altminteri vei fi fragmentat.

Însă până când nu este cunoscut centrul real, ego-ul trebuie să funcţioneze. Odată ce l-ai cunoscut, nu mai este nici o nevoie să visezi apa. Când vei avea apa reală, o vei putea bea. Meditaţia te conduce la centrul real. Şi odată ce s-a întâmplat acest lucru, utilitatea falsului dispare.

Dar trebuie ţinut bine minte faptul că ego-ul nu este centrul tău real. Doar atunci poţi începe să cauţi realul. Iar spiritualitatea nu reprezintă o transformare a acestui fals. Acesta nu poate fi transformat. Este ireal, nu există. Tu nu poţi face nimic în legătură cu el. Dacă eşti atent, dacă eşti conştient, dacă priveşti înăuntrul tău, el dispare. Este îndeajuns o scânteie a conştientizării şi el nu se mai află acolo. Spiritualitatea este o transcendere.

3. Din moment ce ego-ul este ireal, asta nu înseamnă că şi mintea inconştientă, acumularea memoriilor în celulele creierului şi procesul transformării, care este subiectul central al spiritualităţii, sunt toate ireale, reprezintă un proces al visării?

Nu. Ego-ul este ireal; celulele creierului nu sunt ireale. Ego-ul este ireal; memoriile sunt reale. Ego-ul este ireal; procesul gândirii este real. Procesul gândirii reprezintă o realitate. Memoriile sunt reale, celulele creierului sunt şi ele reale, corpul tău este real. Corpul este real, la fel şi sufletul. Ele sunt două realităţi. Dar când sufletul se identifică cu trupul, atunci se formează ego-ul - aceasta este irealitatea.

Este la fel ca şi atunci când stau în faţa unei oglinzi: eu sunt real, oglinda este reală, dar nu şi reflecţia din oglindă. Eu şi oglinda suntem reali, dar reflecţia nu reprezintă o realitate. Celulele creierului sunt reale, conştiinţa este reală, dar atunci când conştiinţa se implică, se identifică, se ataşează de celulele creierului, se formează ego-ul. El este ireal.

Deci, atunci când te-ai trezit, când te-ai iluminat, memoriile nu vor dispărea. Memoria va persista. De fapt, aceasta va fi clară precum un cristal. Atunci ea va funcţiona mai bine, deoarece acolo nu vor mai exista influenţele ego-ului. Procesul gândirii nu va dispărea. Mai bine spus, atunci vei fi capabil pentru prima oară să gândeşti. Înainte doar împrumutai lucruri. Atunci vei gândi; dar tu vei fi stăpânul şi nu procesul gândirii.

Înainte, procesul gândirii era stăpânul. Nu puteai să faci nimic în privinţa sa. El făcea ce vroia; tu erai doar o victimă. Vroiai să dormi şi mintea continua să funcţioneze. Vroiai să o opreşti, dar nu se oprea. De fapt, cu cât încercai mai mult, cu atât devenea mai încăpăţânată. Ea era stăpânul. După ce devii iluminat, ea va continua să fiinţeze, dar va fi doar un instrument. Când ai nevoie de ea, o poţi folosi. Când nu ai nevoie, aceasta nu îţi va întuneca conştiinţa. Atunci poate fi apelată şi poate fi oprită.

Celulele creierului vor fiinţa - corpul, memoria, procesul gândirii. Un singur lucru nu va mai supravieţui - sentimentul de "eu". Este dificil de înţeles.

Buddha merge, mănâncă, doarme, îşi aminteşte. El are memorie, celulele creierului său funcţionează minunat. Dar Buddha a spus: "Eu merg, dar nimeni nu merge în mine. Eu vorbesc, dar nimeni nu vorbeşte în mine. Eu mănânc, dar nimeni nu mănâncă în mine." Conştiinţa interioară nu mai este ego-ul. Deci, când Buddha simte foamea, el poate simţi la fel ca tine. Tu simţi: "Mie îmi este foame." Însă Buddha simte: "Corpului îi este foame. Eu sunt doar cunoscătorul." Şi acest cunoscător nu are nici un sentiment al eu-lui. Ego-ul este entitatea falsă, singura entitate falsă - totul este real. Două realităţi se pot întâlni şi în întâlnirea lor poate fi creat un al treilea epifenomen. Când

două realităţi se întâlnesc, acolo poate apărea ceva fals. Dar falsul nu poate apărea decât în preajma conştiinţei. Când ea nu se mai află acolo, falsul nu mai poate apărea. Oxigenul şi hidrogenul se întâlnesc: din contopirea lor nu poate apărea o apă falsă. Falsul poate apărea doar când eşti mental, deoarece doar mentalul poate greşi. Materia nu poate greşi, ea nu poate fi falsă. Materia este întotdeauna adevărată. Materia nu poate păcăli şi nu poate fi păcălită - doar mentalul poate fi. Prin mental este posibil să greşeşti.

Ţine minte un alt lucru: materia este întotdeauna reală, niciodată falsă, dar nici nu poate cunoaşte vreodată adevărul. Dacă nu poţi greşi, nu poţi cunoaşte nici ce este adevărul. Ambele posibilităţi se deschid simultan.

Mentalul uman poate greşi şi poate cunoaşte că a greşit şi, de asemenea, poate să se îndepărteze de la acea greşeală. Tocmai aceasta este frumuseţea ei. Pericolul există - şi acesta este menit să existe.

Odată cu fiecare evoluţie apar noi pericole. Însă pentru materie nu există nici un fel de pericol.

Priveşte totul în modul următor: când în existenţă evoluează un lucru nou, acolo apar şi noi pericole odată cu acela. Pentru o piatră nu există nici un pericol. Apoi sunt microorganismele.... Amoebele nu au sex, ci doar îşi divid corpurile. După ce creşte şi ajunge la o anumită dezvoltare, corpul ei se divide automat în două.

Unele bacterii pot trăi foarte mult; datorită faptului că nu există propriu-zis naştere, nu va exista nici o moarte. Odată cu sexul apare şi naşterea; odată cu naşterea apare moartea; prin naştere ia fiinţă individualitatea şi prin aceasta ego-ul.

Fiecare evoluţie îşi are propriile sale pericole - dar sunt minunate. Dacă poţi înţelege acest lucru, atunci nu este nici o nevoie să cazi în ele, le poţi transcende. Iar prin transcendere te maturizezi, atingi o sinteză mult mai mare. Dacă ai căzut victimă, atunci sinteza nu se mai produce.

Spiritualitatea este culmea, ultima sinteză a dezvoltării. Falsul este transcens şi realul este absorbit. Doar realul este cel care rămâne; falsul dispare. Şi nu te gândi că trupul este ireal - el este real. Celulele creierului sunt reale, procesul gândirii este la fel de real. Ireală este doar relaţia, legătura dintre conştiinţă şi procesul gândirii. Aceasta este însă doar o legătură, doar un nod pe care îl poţi desface. Şi în momentul în care îl desfaci, ai deschis o uşă.

4. Cum poate şti un căutător dacă se află într-o căutare religioasă autentică sau doar într-o călătorie a ego-ului?

Când eşti confuz, când ai îndoieli, atunci află că aceasta este o călătorie a ego-ului. Dacă nu eşti confuz şi ştii bine că este autentică, atunci ea este cu

adevărat autentică. Şi aici nu este vorba de a păcăli pe altcineva. Te păcăleşti doar pe tine însuţi. Dacă eşti confuz şi ai îndoieli, atunci aceea este o căutare a ego-ului. Când există căutarea autentică, îndoielile nu mai au ce căuta acolo. Atunci apare credinţa.

Să mă exprim altfel. Ori de câte ori formulezi astfel de probleme, chiar această confuzie arată că te afli pe un drum greşit. De exemplu, cineva îmi spune: "Nu ştiu dacă meditaţia pătrunde sau nu în profunzime."

Îi răspund: "Dacă pătrunde adânc, atunci nu mai este nevoie să vii şi să mă întrebi nimic. Profunzimea este o experienţă pe care nu poţi să nu o cunoşti. Şi când tu nu îţi poţi cunoaşte profunzimea, atunci cine o poate cunoaşte pentru tine? Acum ai venit să mă întrebi acest lucru, deoarece nu o simţi. Doreşti ca altcineva să îţi certifice ceea ce cauţi. Dacă îţi spun: «Da, meditaţia ta pătrunde în adâncime» - atunci te vei simţi foarte bine - dar aceasta este o călătorie a ego-ului.

Când eşti bolnav, ştii că eşti bolnav. Uneori se poate întâmpla ca boala să fie foarte subtilă şi să nu fii conştient de ea.

Dar invers nu se întâmplă niciodată: când eşti perfect sănătos ştii foarte bine acest lucru. Sănătatea nu se poate ascunde niciodată. Când eşti sănătos, cunoşti că eşti sănătos. Poate că nu eşti conştient de boală, dar când eşti sănătos eşti conştient de aceasta, deoarece chiar sănătatea este un fenomen de bunăstare. Dacă nu îţi poţi simţi sănătatea, atunci cine o poate simţi? Pentru boli există experţi care le pot defini; dar pentru sănătate nici un expert nu o poate cunoaşte. Nici nu este nevoie. Însă când întrebi sau te îndoieşti de sănătatea ta înseamnă că eşti bolnav; aceasta este o certitudine. Chiar confuzia ta o demonstrează.

Deci, când te afli pe un drum spiritual poţi cunoaşte dacă acesta este autentic sau este doar o căutare a ego-ului. Şi chiar această confuzie arată că drumul nu este autentic. Însă ce reprezintă această căutare a ego-ului? Faptul că nu te preocupă fenomenul real, ci mai degrabă eşti mai preocupat de posedarea fenomenului respectiv.

Mulţi îmi spun: "Tu ştii şi ne poţi spune dacă s-a ridicat sau nu energia kundalini." Dar pe ei nu îi preocupă kundalini, ci vor doar un certificat. Însă uneori în joacă, le spun: "Da, kundalini s-a ridicat" - imediat îi văd că devin foarte fericiţi.

Persoana respectivă pleacă foarte fericită şi chiar când este gata să iasă din cameră o chem înapoi şi îi spun: "Am glumit. Nu s-a întâmplat nimic cu tine. Nu este nimic real." Acum redevine tristă. De fapt, astfel de oameni nu îi preocupă trezirea sau ridicarea energiei kundalini, ci vor doar să se simtă bine: prin vorbele mele au certitudinea trezirii energiei kundalini şi acum se pot simţi superiori faţă de alţii.

Şi astfel, aşa-zişii guru exploatează aceste persoane interesate de ego. Ei le pot da certificate, scrise sau verbale: "Da, eşti deja trezit. Eşti un buddha." Şi tu nu vei nega acest lucru. Dacă spun aceste vorbe la zece oameni, nouă

dintre ei mă vor crede şi nu vor nega. Se vor simţi fericiţi. Ei chiar căutau un guru care să le spună că sunt iluminaţi.

Aceşti falşi guru există tocmai pentru că tu ai nevoie de ei; nici un guru autentic nu îţi va da nici un astfel de certificat - deoarece orice certificat este doar o cerinţă a ego-ului. Nu este nevoie de nici un certificat. Dacă experimentezi ridicarea energiei, o experimentezi. Iar dacă se întâmplă ca întreaga lume să nege acel fapt, nu contează - las-o să nege. Dacă acolo există experienţa reală, atunci ce mai contează dacă cineva spune că ai realizat-o sau nu? Este ceva neimportant. Dar acum nu este neimportantă, deoarece căutarea ta este a ego-ului. Tu vrei să crezi că ai atins totul.

Şi se întâmplă de multe ori: când eşti un ratat, când te afli în mizerie, când nu eşti satisfăcut şi simţi că viaţa trece, atunci începi să te întorci spre spiritualitate. Ambiţia cere să fie satisfăcută. Şi aici este uşor să găseşti satisfacţie - este uşor tocmai pentru că în spiritualitate te poţi amăgi foarte uşor. În lumea materială nu te poţi amăgi aşa de repede.

Dacă eşti sărac, cum ai putea pretinde că eşti bogat? Iar dacă o faci, atunci nu vei păcăli pe nimeni. Şi când insişti că eşti bogat, atunci toţi din jurul tău vor crede că ai înnebunit.

Am cunoscut un om care începuse să creadă că este Jawaharlal Nehru. Familia, prietenii, toţi încercau să îi spună: "Nu mai afirma astfel de prostii pentru că vei fi considerat nebun."

Dar el susţinea: "Nu vorbesc aiurea. Eu chiar sunt învăţatul Jawaharlal Nehru."

Începuse să se semneze cu acest nume. Începuse să trimită telegrame la oficialităţi spunând: "O să vin - eu sunt învăţatul Jawaharlal Nehru."

Până la urmă a fost prins şi obligat să rămână în arest la domiciliu. El era un consătean şi când m-am dus să îl întâlnesc, mi-a spus: "Tu eşti un om care poţi înţelege. Aceşti proşti nu mă înţeleg - dar chiar sunt învăţatul Jawaharlal Nehru."

I-am răspuns: "Da, tocmai de aceea am venit să te văd. Şi să nu îţi fie frică de aceşti proşti, deoarece marii oameni ai lumii, aşa cum eşti şi tu, au suferit întotdeauna."

Atunci a spus: "Aşa este" - era atât de fericit - "Tu eşti singurul om care mă poate înţelege. Marii oameni trebuie să sufere."

Dacă încerci să te păcăleşti în privinţa lumii exterioare, vei fi considerat nebun. Dar în spiritualitate este foarte uşor să spui că s-a trezit energia kundalini. Doar pentru că ai o uşoară durere în spate crezi deja că s-a ridicat kundalini.

Pentru că simţi mintea puţin confuză, începi să crezi că se deschid centrii fiinţei. Cum ai o durere de cap, cum crezi că s-a deschis cel de-al treilea ochi. Te poţi păcăli cu foarte mare uşurinţă şi nimeni nu va fi interesat să te contrazică, nimeni nu-ţi va spune nimic. Problema constă în faptul că

există învăţători falşi care îţi susţin visele şi care te fac să te simţi foarte fericit.

O căutare a ego-ului înseamnă a nu fi interesat de transformarea ta; vrei doar să pretinzi ceva. Şi este foarte uşor să pretinzi. Acolo se petrece un fenomen mutual: când un aşa-zis guru spune că eşti iluminat tu va trebui să îi arăţi respect, deoarece el te-a iluminat. Nu îl mai poţi părăsi, pentru că dacă o faci, ce se va întâmpla cu iluminarea ta? Nu poţi pleca. Guru depinde de tine, deoarece îi arăţi respect şi îl onorezi şi tu depinzi de el, deoarece nimeni altcineva nu va crede că eşti iluminat. Totul devine o cacialma.

Când cauţi cu adevărat, nu va fi uşor. Nu ai nevoie de vreun martor. Este ceva dificil şi poate dura chiar vieţi întregi. Este dureros, acolo va apărea suferinţa, deoarece trebuiesc distruse multe lucruri, trebuiesc rupte lanţurile care s-au format în nenumăratele vieţi anterioare. Nu este uşor. Nu este o joacă de copii. Acolo va apărea suferinţa, deoarece îţi schimbi şablonul vieţii - tot ce este vechi va dispărea.

Şi ai investit totul în vechituri. Deci, va trebui să suferi.

Când începi să priveşti în interior pentru a căuta ego-ul şi nu îl găseşti, atunci ce se va întâmpla cu imaginea cu care ai trăit până acum? Ai crezut mereu că eşti un om bun şi moral - ce se va întâmpla cu acestea? Când descoperi că nu te găseşti nicăieri, unde va fi acel om bun? Ego-ul este cel care implică tot ceea ce crezi despre tine. Totul este implicat în el. Acesta nu este ceva pe care îl poţi arunca cu uşurinţă. El te reprezintă, este trecutul tău. Când îl arunci, devii un zero, vei fi ca şi cum nu ai fi existat deloc până atunci. Atunci eşti născut pentru prima oară - acolo nu va mai fi nici o experienţă, nici o cunoaştere şi nici un trecut - vei fi precum un copil inocent. Dar pentru aceasta este nevoie de curaj şi de îndrăzneală.

Căutarea autentică este dificilă. În schimb, o călătorie a ego-ului este foarte uşoară. Şi te poate satisface foarte repede, deoarece nu ai nimic altceva care să te satisfacă. Vei începe să crezi că s-a întâmplat ceva cu tine. Dar, de fapt, îţi pierzi energia, timpul şi viaţa. Când te afli lângă un maestru, acesta va trebui mereu să te tragă înapoi din călătoria ta. El va trebui să urmărească să nu înnebuneşti, să nu începi să visezi. El este cel care te trage înapoi.

Şi acesta este un lucru foarte dificil, deoarece după ce ai fost oprit de căderea în nebunie, începi să te răzbuni pe maestru. “Ajunsesem atât de sus, eram aproape de final şi el îmi spune: «Nu se întâmplă nimic. Doar îţi imaginezi că se întâmplă ceva».” Eşti readus cu picioarele pe pământ.

Este dificil să fii discipol lângă un maestru adevărat. Iar discipolii se întorc mereu împotriva maeştrilor, deoarece se află într-o călătorie a ego- ului, iar maeştrii nu îi lasă să meargă mai departe. Şi tocmai aceşti discipoli sunt cei care creează maeştrii falşi. Ei au nevoie de ceea ce le cere ego-ul şi oricine le va satisface această necesitate poate să le devină maestru. Este foarte uşor

să ajuţi ego-ul să evolueze, fiind doar de acord cu acesta. Însă este foarte dificil să îl ajuţi să dispară.

Ţine bine minte acest lucru şi cercetează în fiecare clipă ca să nu cumva să te afli într-o călătorie a ego-ului. Este ceva subtil, iar căile ego-ului sunt foarte, foarte viclene. Ele nu se află la suprafaţă. Ego-ul te manipulează din interior; din subconştient. Dar dacă eşti atent şi conştient, nu te mai poate păcăli. Dacă eşti atent şi îi vei cunoaşte limbajul, atunci vei vedea ce simte el - deoarece el caută mereu experienţa. Tocmai acesta este cuvântul cheie.

Ego-ul caută mereu experienţa - sexuală sau spirituală, nu contează. Ego-ul este lacom să experimenteze una sau alta: vrea să experimenteze trezirea energiei kundalini sau beatificele fenomene din cel de-al şaptelea corp. El caută mereu noi experienţe.

Însă o căutare adevărată nu va dori experienţe, deoarece orice experienţă te va frustra - orice experienţă este repetitivă. La un moment dat vei deveni sătul de ea şi vei cere o experienţă nouă.

Căutarea noului este a ego-ului. Vei medita, dar dacă vei medita doar pentru a obţine senzaţii noi sau pentru că viaţa a devenit plictisitoare - eşti sătul de această viaţă de rutină şi vrei ceva nou.... Poţi obţine tot ce doreşti; omul obţine tot ce caută şi încearcă să găsească. Tocmai aceasta este suferinţa - orice doreşti, vei găsi. Şi apoi, te vei căi. Vei obţine o senzaţie nouă - dar după aceea? Te vei sătura şi de aceasta. Atunci vei dori să iei LSD. Vei începe să treci de la un maestru la altul, dintr-un ashram în altul - şi toate acestea doar pentru a obţine ceva nou.

Ego-ul nu este altceva decât o lăcomie, o sete de experienţe noi. Şi fiecare experienţă nouă va deveni veche, deoarece tot ce este nou devine vechi - şi iarăşi.... Spiritualitatea nu este o căutare a unor experienţe, ci o căutare a propriei fiinţe. Prin ea nu cauţi nici o experienţă - nici chiar extazul, nici beatitudinea - deoarece experienţa este ceva exterior; oricât de interioară ar fi, tot exterioară este.

Spiritualitatea este căutarea fiinţei reale, care se află în interiorul tău: trebuie să ştii care este realitatea ta. Şi odată cu această cunoaştere încetează orice dorinţă pentru experienţe. Odată cu această cunoaştere nu mai este nici o nevoie să cauţi experienţe noi; prin cunoaşterea adevăratei realităţi interioare, a fiinţei autentice, toată căutarea încetează. Deci nu căuta experienţa. Toate experienţele sunt doar nişte evadări, sunt doar nişte trucuri ale minţii. Meditaţia nu este o experienţă, ci o realizare; mai degrabă este o încetare a tuturor experienţelor. Din această cauză, toţi cei care au încercat cu adevărat să exprime ceea ce se întâmplă în interior - ca de exemplu, Buddha - au spus: "Nu întreba ce se întâmplă acolo." Sau, dacă insişti, îţi vor spune: "Acolo nu se întâmplă nimic."

Dacă îţi spun că în meditaţie nu se întâmplă nimic, ce vei face? Vei opri meditaţia. Când nu se întâmplă nimic, atunci care mai este rostul acesteia? - Însă acest fapt arată că te afli într-o călătorie a ego-ului. Când îţi spun că nu se întâmplă nimic acolo şi tu afirmi: "Bun, dar eu am cunoscut multe experienţe şi fiecare s-a dovedit frustrantă...." Atunci vei trece prin ea şi vei şti că nu a fost nimic; apoi te grăbeşti să o repeţi şi această repetare devine plictisitoare. După care te vei îndrepta spre altceva.... Acesta este modul în care ai existat vieţi întregi; în mii şi mii de vieţi nu ai făcut altceva decât să cauţi experienţa.

Dacă spui: "Am cunoscut experienţa şi nu mai vreau nici un fel de experienţă. Acum vreau să îl cunosc pe experimentator" - atunci totul se schimbă. Experienţa este ceva exterior ţie: experimentatorul este fiinţa ta.

Şi iată distincţia dintre spiritualitatea reală şi cea falsă: când cauţi experienţe, atunci este falsă; când cauţi experimentatorul, atunci este adevărată.

Dar în acel moment nu vei mai fi preocupat de kundalini sau de chakre - acestea vor apărea, dar pe tine nu te vor interesa şi nu te vei mai implica în ele. Te vei îndrepta spre centrul interior, acolo unde nu rămâne nimeni altcineva decât tu în singurătatea ta totală. Doar conştiinta rămâne, fără nici un conţinut.

Conţinutul este experienţa. Orice experimentezi este doar conţinutul. Când experimentez suferinţa - atunci chiar suferinţa este conţinutul conştiinţei mele. Apoi, experimentez plăcerea - astfel, plăcerea este conţinutul. Experimentez plictiseala - aceasta este conţinutul. Şi la un moment poţi experimenta tăcerea. Poţi experimenta beatitudinea - şi beatitudinea va fi substanţa ei. Deci poţi continua să schimbi substanţa. O poţi schimba la infinit, dar nu acesta este lucrul real.

Realul este cel căruia i se întâmplă aceste experienţe - cel căruia îi apare plictiseala sau fericirea. Căutarea spirituală nu este îndreptată spre ***ce*** se întâmplă, ci spre ***cine*** se întâmplă. Atunci ego-ul nu mai are nici o posibilitate să apară.

57. TU EŞTI PESTE TOT

28.VI.1973, Bombay

SUTRE:

84. Înlătură ataşamentul faţă de corp, realizând că „eu sunt peste tot". Cel care este omniprezent este pretutindeni plin de fericire.
85. Dacă nu te gândeşti la nici un lucru vei transcende limitele sinele-limitat.

Am auzit o poveste despre un doctor bătrân. Într-o zi, asistentul său l-a sunat pentru că se afla în mare încurcătură - pacientul său era pe moarte. Acesta înghiţise o bilă de biliard şi asistentul nu ştia ce să facă. Aşa că l-a întrebat pe doctor: "Ce să fac?" Doctorul i-a spus: "Gâdilă-l cu o pană."

După câteva minute asistentul a sunat şi foarte fericit a spus: "Tratamentul tău s-a dovedit a fi foarte bun - pacientul a început să râdă şi a scuipat afară bila. Dar spune-mi, de unde ai învăţat această tehnică remarcabilă?"

Bătrânul doctor a spus: "Tocmai acum am inventat-o. Motto-ul meu a fost întotdeauna următorul: Când nu ştii ce să faci, improvizează."

Dar nu acelaşi lucru merge şi în ceea ce priveşte meditaţia. Dacă nu ştii ce să faci, nu face nimic, deoarece mintea este foarte complexă şi delicată.

Dacă nu ştii ce să faci, este mai bine să nu faci nimic, pentru că dacă faci ceva fără să cunoşti ce faci vei crea multe probleme. Şi multe dintre ele se pot dovedi fatale.

Când nu ştii nimic despre minte.... Şi, de fapt, chiar nu cunoşti nimic despre ea. Pentru tine, mintea este doar un cuvânt. Tu nu îi cunoşti profunzimile ei. Mintea este cel mai complex lucru din existenţă; nimic altceva nu se poate compara cu ea. Şi totodată este cel mai delicat lucru - o poţi distruge, poţi face ceva care nu mai poate fi reparat. Aceste tehnici sunt bazate pe o foarte profundă cunoaştere a minţii umane. Fiecare tehnică este susţinută de o experimentare îndelungată.

Deci, ţine minte: nu face nimic singur şi nu amesteca tehnicile, deoarece ele funcţionează diferit, au baze diferite, căile lor sunt diferite.

Toate duc la acelaşi final, dar mijloacele prin care fac acest lucru sunt total diferite. Uneori poi fi chiar diametral opuse. Deci nu amesteca între ele nici chiar două tehnici. De fapt, nu amesteca nimic - foloseşte tehnica aşa cum îţi este dată.

Nu o schimba, nu o îmbunătăţi - pentru că nici nu o poţi face - şi orice fel de schimbare poate fi fatală. Iar înainte de a începe să practici o tehnică, fii foarte atent dacă ai înţeles-o sau nu. Dacă eşti confuz şi nu ştii bine ce să faci, atunci mai bine nu o practica, deoarece fiecare tehnică va produce o transformare majoră în interior.

Aceste tehnici nu sunt revoluţioniste. Iar prin evoluţie înţeleg să nu faci nimic şi în milioane de ani, până la urmă, îţi va apărea în mod automat meditaţia. În decursul natural al timpului vei ajunge la un punct în care vei deveni un buddha. Tehnicile pe care le discutăm sunt revoluţionare. De fapt, sunt nişte scurtături; ele nu sunt naturale. Natura te va conduce la iluminare - vei ajunge la ea într-o bună zi - dar acest lucru depinde de natură; tu nu poţi face nimic în această privinţă, doar vei trăi în continuare în suferinţă.

Religia este revoluţionară. Ea îţi oferă o tehnică prin care poţi scurta foarte mult acest proces îndelungat şi prin care poţi face o săritură - o săritură prin care vei evita milioane de vieţi. Într-un singur moment poţi traversa, poţi călători milioane de ani. Deci este un drum foarte periculos şi până când nu înţelegi bine tehnica, nu te apuca de ea. Nu face nimic de capul tău.

Mai întâi încearcă să înţelegi tehnica foarte bine. După ce ai înţeles-o, poţi să o practici. Şi nu folosi motto-ul pe care îl folosea acel doctor. Nu, nu improviza. Va fi mai bine pentru tine să nu faci nimic decât să acţionezi prosteşte. Mintea este atât de delicată încât, dacă vei face ceva greşit va fi foarte dificil de refăcut - extrem de dificil. Este foarte uşor să faci ceva greşit, dar foarte dificil de reparat greşeala. Ţine minte acest lucru.

84. Înlătură ataşamentul faţă de corp, realizând că „eu sunt peste tot” Cel care este omniprezent este pretutindeni plin de fericire.

Trebuiesc înţelese multe lucruri. Primul: Înlătură ataşamentul faţă de corp. Există un profund ataşament faţă de corp - este natural să fie aşa. Tu ai

trăit multe vieţi în corp, încă de la început. Trupurile s-au schimbat, dar tu nu ai existat fără un corp anume.

Au existat momente în care nu ai fost întrupat, dar atunci nu ai fost conştient. Când mori, devii inconştient şi rămâi aşa. Apoi eşti născut în alt corp, dar eşti tot inconştient. Pauza care există între o moarte şi o naştere o petreci în inconştienţă şi nu cunoşti non-corporalitatea. Nu ştii cine eşti când nu te afli în corp. Cunoşti doar un singur fenomen: întruparea; te-ai cunoscut pe tine doar fiinţând în corp.

Acest lucru s-a petrecut în permanenţă şi ai uitat că eşti diferit de corp. Această uitare este normală - în aceste circumstanţe este naturală - după care apare ataşamentul. Tu simţi că eşti corpul - acesta este ataşamentul. Simţi că nu eşti altceva decât corpul, că nu eşti mai mult decât trupul. Poate că nu eşti de acord cu mine, deoarece ai gândit de multe ori că nu eşti trupul, ci sufletul, sinele. Dar aceasta nu este cunoaşterea ta, este doar ceea ce ai auzit, citit şi ceea ce ai crezut orbeşte, fără să cunoşti.

Deci, primul lucru care trebuie făcut este să realizezi faptul că singura cunoaştere pe care o ai în acest moment este următoarea: tu eşti corpul. Nu te amăgi, deoarece nu te va ajuta la nimic. Dacă crezi că deja cunoşti, atunci nu vei putea înlătura ataşamentul: deoarece ai impresia că ştii totul şi acest lucru te va împiedica să vezi ataşamentul. Astfel vor apărea multe dificultăţi care nu vor putea fi rezolvate. Problema trebuie rezolvată încă de la început. Odată ce o pierzi din vedere, ea nu va mai putea fi niciodată rezolvată; va trebui să te întorci din nou la început. Deci, ţine bine minte şi realizează faptul că tu nu te cunoşti pe tine ca altceva decât ca trup. Aceasta este prima realizare fundamentală.

Însă în prezent realizarea nu există. Mintea îţi este înceţoşată de tot felul de lucruri pe care le-ai auzit; mintea este condiţionată de cunoaşterile transmise de alţii - este împrumutată, nu reală. Dar nu înseamnă că este falsă - cei care au afirmat acest lucru, au cunoscut cu adevărat ceea ce spun - dar pentru tine este falsă, atâta timp cât nu devine propria ta experienţă. Deci, când susţin că ceva este fals, mă refer la faptul că acel ceva nu reprezintă o experienţă proprie. Poate că este adevărat pentru altcineva, dar nu şi pentru tine. Iar în acest sens, adevărul este individual - adică, adevărul este adevăr doar când este experimentat; până atunci este neadevărat. Nu există adevăruri universale. Fiecare adevăr trebuie să fie individual înainte de a deveni adevărat.

Tu cunoşti din auzite - este moştenirea fiecăruia dintre noi - că nu eşti corp, dar pentru tine nu este ceva real. Stai în faţa acestui fapt: te cunoşti pe tine doar ca trup. Această impresie lucru creează o tensiune interioară - cunoaşterea falsă este cea care ascunde tensiunea. Tu continui să crezi că nu

eşti corp şi totuşi trăieşti în el, iar acest lucru te divide, întreaga ta fiinţă devine falsă, neautentică.

Este o nebunie. Trăieşti ca trup şi gândeşti şi vorbeşti ca un suflet - atunci este menit să apară conflictul - astfel, te vei afla mereu într-o neliniştе interioară care cu greu mai poate fi depăşită. Deci, mai întâi realizează faptul că nu cunoşti nimic despre suflet, despre spirit - tot ceea ce cunoşti este corpul.

Această realizare va elibera neliniştea interioară. Tot ce este ascuns va ieşi la suprafaţă. Când vei descoperi că tu eşti şi corpul, vei începe literalmente să transpiri; te vei simţi neliniştit şi ciudat, dar va trebui să treci prin aceste senzaţii; doar după aceea vei cunoaşte ce înseamnă cu adevărat ataşamentul faţă de corp.

Învăţătorii spun mereu că nu trebuie să fii ataşat de corp, dar ceea ce înseamnă acest ataşament îţi este încă complet necunoscut. Ataşamentul faţă de corp este o adâncă identificare cu corpul, dar mai întâi trebuie să realizezi ce este această identificare. Deci aruncă orice cunoaştere care ţi-a oferit iluzia că eşti suflet. Realizează că tu eşti trup; realizează că nu cunoşti decât un singur lucru; corpul. Cum se eliberează neliniştea şi iadul interior?

În clipa în care realizezi că tu eşti corpul, atunci, pentru prima oară, vei cunoaşte cu adevărat ce este ataşamentul. Pentru prima oară în conştiinţa ta va apărea faptul că tu eşti acest trup care s-a născut şi care va muri. Descoperi că nu eşti altceva decât nişte oase şi bucăţi de carne. Tu eşti furia şi sexul. Astfel, dispar toate imaginile false. Atunci devii real.

Realitatea este dureroasă, este foarte dureroasă - de aceea o şi ascundem. Acesta este un truc. Tu continui să te crezi suflet şi tot ce nu îţi place arunci asupra corpului. Spui că sexul aparţine corpului, iubirea îţi aparţine ţie. Lăcomia şi furia aparţin trupului; compasiunea îţi aparţine ţie. Compasiunea aparţine sinelui şi cruzimea aparţine corpului. Iertarea este a sufletului şi furia a corpului. Deci, tot ce simţi că este urât şi greşit arunci asupra corpului şi tot ce este frumos consideri că este al sufletului. Imediat începi să te identifici cu ceea ce îţi convine şi creezi divizarea.

Această divizare nu îţi va permite să cunoşti ce este ataşamentul, iar până când nu îl cunoşti şi trăieşti, nu îl poţi înlătura. Cum ai putea? Poţi înlătura ceva doar când aceasta s-a dovedit a fi o boală, un iad, o povară; doar atunci poţi înlătura ceva.

Ataşamentul tău încă nu s-a dovedit a fi un iad. Ceea ce spune Buddha sau Mahavira nu este important. Ei poate afirmă că ataşamentul este un iad, dar tu nu simţi acelaşi lucru. De aceea întrebi mereu cum să te detaşezi, cum să depăşeşti ataşamentul. Continui să te întrebi "cum" doar pentru că nu ştii ce este ataşamentul. Dacă l-ai cunoaşte, atunci pur şi simplu vei renunţa la el fără să mai întrebi "cum".

De exemplu îţi ia foc casa; atunci nu te vei mai duce la un maestru să îl întrebi cum să ieşi de acolo. Vei ieşi singur. Nu vei irosi nici măcar un

moment. Atunci nu vei mai căuta un maestru şi nu vei mai citi scripturile. Şi, de asemenea, nu vei mai încerca să cauţi care ieşire este mai bună, prin ce mijloace să ieşi mai convenabil sau care este uşa potrivită pentru aceasta. Aceste lucruri devin neimportante. Când ***cunoşti*** ce este ataşamentul, îl vei arunca singur la gunoi.

Pentru a pătrunde în această tehnică, trebuie mai întâi să elimini falsa cunoaştere a sinelui, astfel ca ataşamentul faţă de corp să fie dezvăluit în totalitate. Va fi foarte dificil; va trebui să suporţi o profundă anxietate şi durere.

Nu va fi uşor, dar odată ce vei sta faţă în faţă cu el, îl vei putea înlătura - şi nu mai este nevoie să întrebi cum să faci asta. Este un iad, un foc - vei fugi imediat din el.

Sutra spune: *Înlătură ataşamentul faţă de corp, realizând că „eu sunt peste tot”.*

În momentul în care înlături ataşamentul, vei realiza că tu eşti pretutindeni. Datorită acestui ataşament simţi că eşti limitat. Nu corpul te limitează, ci chiar ataşamentul tău faţă de el. Nu trupul creează o barieră între tine şi realitate, ci ataşamentul tău pentru el. Odată ce cunoşti faptul că acest ataşament nu mai există, atunci nu va mai exista nici corpul. Poţi spune că întreaga existenţă devine trupul tău; el devine o parte a existenţei totale. Atunci nu mai este ceva separat.

De fapt, corpul nu reprezintă altceva decât existenţa care vine spre tine. Existenţa cea mai apropiată de tine este corpul - apoi începe să se răspândească. Odată ce ataşamentul nu mai persistă, atunci nici corpul nu mai există - sau poţi spune că întreaga Existenţă a devenit corpul tău. Eşti pretutindeni.

În corp, te afli undeva; fără corp eşti peste tot. Datorită trupului eşti restrâns la un anumit spaţiu; în lipsa sa nu mai există nici o constrângere. Acesta este şi motivul pentru care înţelepţii au spus că trupul este o închisoare. Însă nu el este închisoarea, ci ataşamentul tău faţă de el. Odată ce ochii nu îţi mai sunt focalizaţi asupra lui, tu eşti peste tot.

Pare absurd. Pentru minte pare ceva absurd, o nebunie - cum ar putea cineva să fie pretutindeni. Dar pentru un iluminat pare o nebunie faptul că spunem: “Eu sunt. Cum ai putea tu să fii undeva? Conştiinţa nu este un concept spaţio-temporal. De aceea, atunci când închizi ochii şi încerci să te găseşti în corp te afli în încurcătură. Nu te poţi găsi.

Au existat multe religii şi multe grupări care spuneau că fiinţa se află în buric. Unele spun că exişti în inimă, altele în cap, dar Shiva spune că tu nu te afli nicăieri. Închide ochii şi încearcă să îţi defineşti locul în care te afli - vei vedea că nu o poţi face. Tu eşti, dar nu “undeva”. Doar eşti.

Când dormi profund nu eşti conştient de corp. Tu eşti. Dimineaţa vei spune că somnul a fost foarte adânc şi reconfortant. Ai fost conştient de o

profundă beatitudine existentă în interior, dar nu ai fost conştient de corp. Unde te afli atunci când dormi? Când mori unde te duci? Oamenii întreabă mereu: "Unde se duce un om după ce moare?" Însă această întrebare este absurdă, prostească. Ea este legată de conştiinţa întrupată -datorită faptului că gândim a fi undeva. Crezi că după moarte te duci în altă parte? Nu, nicăieri.

Când mori nu te afli undeva - asta este tot. Nu eşti restrâns într-un spaţiu. Dar dacă ai vreo dorinţă de a fi restrâns, vei fi. Dorinţa te conduce la noi limitări. Când nu eşti în corp, nu te vei afla nicăieri sau vei fi peste tot - depinde de expresia care îţi place.

Dacă îl întrebi pe Buddha, el va spune că nu mai exişti. De aceea el a ales cuvântul "nirvana" - adică nu mai eşti nicăieri. Exact ca o flacără care s-a stins - cum mai poţi spune că flacăra este undeva? Buddha va spune că a devenit vacuitate. Flacăra a încetat să mai fie. Buddha foloseşte termeni negativi. Acesta este şi înţelesul nirvanei. Când nu eşti ataşat de corp eşti în nirvana.

Shiva alege termeni pozitivi - el spune peste tot. Dar ambii spun acelaşi lucru. Dacă eşti pretutindeni, nu poţi fi undeva.

Problema este că noi suntem atasaţi de corp şi ne simţim limitaţi. Această restrângere este un act mental; este propria ta acţiune. Şi te poţi limita în orice, nu numai în corp. Ai un diamant valoros. Fiinţa ta se poate restrânge în jurul acelui diamant; iar dacă se întâmplă să îl pierzi sau să ţi-l fure cineva ajungi să înnebuneşti sau să te sinucizi. De ce? Unele persoane au diamante, altele nu au; dar cu toate acestea nimeni nu se sinucide, nimeni nu înnebuneşte, ce s-a întâmplat cu tine?

Cândva ai existat şi tu fără să ai nici un diamant; atunci nu aveai nici un fel de probleme. Acum ai ajuns să nu îl mai ai, dar nu mai eşti ca înainte. De ce? Cine a creat această problemă? Tu singur. Acum eşti ataşat, eşti restrâns. Diamantul a devenit corpul tău. Tu nu mai poţi trăi fără el; îţi este imposibil să mai trăieşti fără el.

Ori de câte ori devii ataşat creezi noi limite, noi închisori. Şi acelaşi lucru îi facem în viaţă: continuăm mereu să construim închisori cât mai mari şi mai multe. Apoi începem să le decorăm astfel încât să arate ca o casă, după care uităm complet ce sunt ele de fapt.

Această sutra spune că dacă reuşeşti să înlături ataşamentul faţă de corp, atunci vei realiza: *"eu sunt peste tot"*. Vei avea un sentiment oceanic, conştiinţa ta există fără nici o localizare. Conştiinţa ta există fără să fie priponită undeva. Devii precum cerul, învălui totul - totul se află în tine. Conştiinţa ta s-a extins la o potenţialitate infinită. Şi apoi, sutra spune: Cel care este omniprezent este pretutindeni plin de fericire.

Limitat fiind vei suferi, deoarece tu eşti mult mai mare decât acel loc în care te opreşti. Iată suferinţa - este ca şi cum te-ai forţa să intri într-o sticlă; oceanul este forţat să încapă într-o sticlă. Cu siguranţă va apărea suferinţa. Şi

chiar această suferinţă este cea care îndeamnă la căutarea spirituală, căutarea lui Brahman - pentru Absolut, Infinit. Căutarea lui *moksha* înseamnă căutarea libertăţii. Într-un corp limitat nu poţi fi liber. Liber vei fi pretutindeni sau nicăieri.

Priveşte mintea: oricare ar fi direcţia ei, ea caută libertatea. Orice direcţie ar avea - economică, politică, psihologică, religioasă - ea caută libertatea. Se pare că cea mai mare sete este nevoia de libertate. Mintea va lupta cu orice limitare, barieră, sclavie. Întreaga istorie umană este o lupta pentru libertate.

Poate că dimensiunile diferă: un Marx sau un Lenin luptă pentru libertatea economică; un Ganahi sau un Lincoln luptă pentru libertatea politică. Şi există mii şi mii de sclavii, de încătuşări, iar lupta aceasta va continua în permanenţă. Dar un lucru este sigur - undeva în adâncul său, omul caută mereu din ce în ce mai multă libertate.

Shiva spune, şi toate religiile îl susţin, că poţi deveni liber din punct de vedere politic, dar lupta nu va înceta. Nu există doar o anumită sclavie, ci sunt mii de încătuşări şi limitări, iar când vei fi liber din punct de vedere politic, vei putea să observi şi celelalte sclavii. Sclavia economică poate înceta, dar atunci vei deveni conştient şi de celelalte - constrângerea sexuală, psihologică. Această luptă nu poate înceta până când nu simţi şi cunoşti că tu eşti pretutindeni. În momentul în care simţi că eşti peste tot, atunci devii liber.

Această libertate nu este politică, economică sau socială. Această libertate este existenţială. Ea este totală. De aceea am denumit-o *moksha* - eliberarea totală. Şi doar atunci poţi fi cu adevărat fericit. Bucuria sau beatitudinea este posibilă doar când eşti complet liber.

De fapt, bucuria înseamnă libertatea totală. Bucuria nu este o consecinţă, este chiar ceea ce se întâmplă - atunci eşti fericit, eşti beatific. Această beatitudine nu apare ca un efect. Libertatea este fericire, sclavia este suferinţă. În momentul în care te simţi limitat ajungi să suferi, chiar devii suferinţa. Când te simţi nelimitat, suferinţa dispare. Durerea nu persistă decât în preajma barierelor şi obstacolelor; beatitudinea există în tărâmul complet lipsit de bariere, într-o existenţă fără obstacole.

Oricând simţi această libertate îţi va apărea şi fericirea. Chiar şi acum, chiar dacă nu simţi o libertate totală, fericirea tot îţi apare. Te îndrăgosteşti de cineva: imediat simţi bucuria, o anumită beatitudine. Dar de ce apare? Ori de câte ori te-ai îndrăgostit, nu faci altceva decât să îţi înlături ataşamentul pentru corp. Într-un sens mai profund, corpul celuilalt a devenit de asemenea corpul tău. Acum tu nu eşti limitat doar la corpul tău: corpul altcuiva a devenit şi el trupul, casa ta. Simţi o libertate mai mare. Acum te poţi mişca şi în celălalt, iar celălalt se poate mişca în tine. Într-un fel, bariera a căzut - dar nu total. Eşti mai mult decât înainte.

Când iubeşti, eşti mai mult decât ai fost înainte; fiinţa ta a crescut, s-a extins. Conştiinţa nu mai este limitată, ci a atins un tărâm nou. În iubire simţi o anumită libertate. Aceasta nu este totală, iar mai devreme sau mai târziu, te vei simţi limitat. Acum te simţi extins, dar totuşi finit. Cei care iubesc profund vor ajunge mai devreme sau mai târziu să se îndrepte spre rugăciune.

Rugăciunea înseamnă o iubire mai mare. Rugăciunea înseamnă o iubire cu întreaga existenţă. Acum deja ştii secretul: ai iubit o persoană şi în acea clipă s-au deschis uşile, s-au rupt barierele, iar fiinţa ta s-a extins. Iubeşte întreaga existenţă şi corpul îţi va fi dispărut.

În iubirea profundă devii non-corporal. Atunci nu te mai simţi ca un trup. Când nu eşti iubit sau nu iubeşti te vei simţi mai corporal, mai greu, vei fi mai conştient de corpul tău. El devine o povară. Dar când eşti iubit, trupul îşi pierde din greutate - nu mai simţi efectul gravitaţiei. Poţi dansa, poţi chiar zbura. Într-un anumit sens, corpul nu mai există - dar într-un mod limitat. Acelaşi lucru se poate întâmpla şi atunci când te afli în iubire cu întreaga existenţă.

În iubire îţi apare fericirea. Aceasta nu este plăcere. Ţine minte: fericirea nu este plăcere. Plăcerea îţi apare prin simţuri; fericirea îţi apare atunci când nu eşti senzitiv. Plăcerea vine prin corp; fericirea vine când nu eşti în trup: corpul a dispărut pentru un moment şi tu eşti doar conştiinţă - atunci fericirea îşi face apariţia. Prin corp este posibilă plăcerea, durerea. Fericirea este posibilă doar în clipa în care nu mai eşti corp.

Se pot întâmpla şi accidente. Asculţi muzică şi brusc eşti absorbit în ea, ai uitat de corp. Eşti plin de muzică şi ai devenit una cu aceasta. Acolo nu mai există un ascultător: ascultătorul şi ascultatul au devenit una. Doar muzica există; tu nu te mai afli acolo. Te-ai extins. Acum curgi cu notele muzicale, în acele clipe, pentru tine, nu mai există limite. Notele se dizolvă în tăcere şi tu te dizolvi odată cu ele. Corpul este uitat.

Ori de câte ori uiţi de corp, el este înlăturat în mod inconştient şi atunci îţi apare fericirea. Însă prin tantra sau yoga poţi face acest lucru în mod metodic. Acela nu va mai fi un accident; atunci tu vei fi stăpân pe situaţie. Fenomenul nu ţi se va mai întâmpla în mod aleator, ci tu vei avea cheia şi poţi deschide uşa oricând doreşti. Sau poţi lăsa uşa să fie deschisă veşnic şi să arunci cheia; nu mai ai nevoie să o închizi vreodată.

Fericirea apare şi în viaţa obişnuită, dar tu nu ştii cum se întâmplă aceasta. Ea apare doar când nu eşti corp - ţine minte acest lucru. Imediat ce simţi că eşti fericit, fii conştient şi vei vedea că nu te mai afli în corp. Nu vei fi în el. Oriunde este fericirea, trupul nu mai este. Dar nu înseamnă că dispare - va rămâne, dar tu nu mai eşti ataşat, nu mai eşti limitat de el. Ai evadat.

Este posibil ca acest fenomen să se producă datorită muzicii sau datorită unui răsărit de soare, râsului unui copil sau iubirii. Nu contează cauza,

important este că ai reuşit să evadezi. Corpul nu dispare, dar este înlăturat; nu mai eşti ataşat de el. Ai zburat.

Prin această tehnică reuşeşti să cunoşti faptul că cel care este pretutindeni nu poate suferi; el este fericit, este fericirea însăşi. Cu cât devii mai restrâns, cu atât vei fi mai suferind. Expansionează-te, înlătură-ţi limitele şi părăseşte corpul ori de câte ori ţi se iveşte ocazia. Priveşti cerul şi pe el cum plutesc norii: mişcă-te odată cu ei şi lasă corpul să rămână pe pământ. Uită-te la Lună: mişcă-te odată cu ea.

Oricând poţi uita de corp, nu pierde ocazia să o faci - pleacă într-o călătorie. Şi apoi vei înţelege ce înseamnă să fii afară din trup.

Iar totul nu este decât o chestiune de atenţie. Ataşamentul este o chestiune de atenţie. Dacă dai atenţie corpului, eşti ataşat. Când atenţia s-a îndepărtat, nu mai eşti ataşat.

De exemplu, joci hochei, fotbal, volei sau orice vrei. Când eşti absorbit de joc, atenţia ta nu se mai află asupra corpului. Dacă se întâmplă ca cineva să te lovească la picior, nici nu vei fi conştient de acest lucru. Durerea există, dar tu nu eşti acolo. Sângele curge, dar tu te afli afară din corp. Conştiinţa, atenţia ta există în altă parte, poate că zboară odată cu mingea. Atenţia ta se află în altă parte. Meciul se sfârşeşte şi brusc revii în corp - imediat conştientizezi sângele şi durerea. Apoi, chiar te întrebi cum de s-a petrecut acel accident - cum de tu nu ai ştiut acest lucru?

Pentru a fi în corp este nevoie ca atenţia să fie îndreptată spre corp. Deci, ţine minte - oriunde se află atenţia, acolo eşti şi tu. Dacă atenţia este în nori, acolo vei fi; când este într-o floare, acolo eşti şi tu. Poate fi în bani, dar acolo vei fi şi tu. Atenţia este fiinţa ta. Iar când aceasta nu este focalizată undeva anume, tu vei fi peste tot.

Aşadar, întregul proces al meditaţiei este acela de a te afla într-o stare a conştiinţei unde atenţia nu este focalizată într-un punct anume unde ea nu mai are nici un obiect asupra căruia să cadă. Astfel, corpul nu mai există. Atenţia ta este cea care creează ataşamentul. Atenţia ta este corpul tău. Şi când aceasta nu se mai opreşte asupra unui obiect, tu vei fi peste tot - fericirea îţi apare. De fapt, nu este bine spus că îţi apare: tu eşti ea. Acum nu te mai poate părăsi: este chiar fiinţa ta. Libertatea este fericire; de aceea şi există atât de multă luptă pentru libertate.

85. Dacă nu te gândeşti la nici un lucru vei transcende limitele eu-lui.

Asta este ceea ce spuneam şi eu. Dacă nu există nici un obiect în atenţia ta, tu nu eşti nicăieri; sau eşti pretutindeni - eşti liber. Tu ai devenit libertatea. Această a doua sutra spune: *Gândindu-te la nici un lucru* - sau negândind nimic - *vei dez-limita sinele-limitat.*

Când nu gândeşti eşti nelimitat. Gândirea te limitează şi este bine să ştii că există mai multe feluri de limite. Faptul că eşti un hindus îţi impune o limită. A fi un hindus înseamnă a fi ataşat de un anumit model, de un anumit gând. Eşti creştin - acum eşti din nou limitat. Un om cu adevărat religios nu poate fi hindus sau creştin. Iar când cineva este creştin sau hindus, el nu este religios - este imposibil, deoarece toate acestea sunt doar nişte gânduri. Un om religios este acela care nu este limitat de gânduri sau de vreun sistem anume; nu este limitat de minte - trăieşte în nemărginire.

Când ai un anumit gând, acela devine o barieră. Poate fi un gând minunat - dar totuşi este un obstacol. O închisoare rămâne o închisoare, chiar dacă este foarte frumos zugrăvită. Poate fi un gând extraordinar de înălţător, dar nu contează, te va închide în acelaşi mod ca şi celelalte. Şi ori de câte ori eşti ataşat de gânduri, vei fi mereu împotriva cuiva - deoarece barierele nu pot exista până când nu eşti împotriva cuiva. Un gând reprezintă o judecată; el este întotdeauna împotriva sau în favoarea unui lucru.

Am auzit că un fermier era sărac, dar şi foarte religios. Era creştin şi aparţinea cultului Societatea Prietenilor - era un quaker. Quakerii sunt non-violenţi şi cred în iubire, în prietenie. Dar într-o zi tocmai venea din oraş în căruţa sa trasă de un măgar, când brusc măgarul nu a mai vrut să meargă mai departe. Fermierul a încercat să îl convingă să pornească la drum, a încercat să îl convingă într-un mod foarte prietenesc, iubitor, a încercat totul creştineşte. Fiind un quaker nu putea să bată sau să folosească cuvinte murdare; nu putea să abuzeze de bietul animal, dar totuşi era plin de furie. Însă cum să îl bată?

Era roşu de furie şi i-a spus: "Ascultă! Pentru că sunt un quaker nu te pot bate, nu pot fi violent - dar ţine minte, măgarule, că te pot vinde cuiva care nu este creştin!"

Creştinii îşi au propria lor lume, iar cei care nu sunt creştini sunt împotriva lor. Un creştin nu poate concepe ca o persoană de altă religie să poată ajunge în împărăţia lui Dumnezeu. Un hindus nu poate concepe asta, un jainist la fel - este imposibil ca alţii să poată intra în tărâmul fericirii. Gândul creează o limitare, o barieră şi toţi cei care sunt în favoarea ei, sunt consideraţi duşmanii acesteia. Cel care nu este de acord cu mine, este împotriva mea.

Cum ai putea să fii peste tot? Te poţi alia cu un creştin sau cu un hindus, dar atunci nu poţi fi şi cu un musulman. Gândul este mereu împotriva sau în favoarea unui lucru. Acesta nu poate fi total. Ţine minte: gândul nu poate fi total; doar non-gândul poate fi total.

În al doilea rând: gândul porneşte întotdeauna din minte, el este un produs al minţii. El reprezintă atitudinea ta, este prejudecata ta, speculaţia,

formularea, conceptul sau filozofia ta, dar nu este existenţa în sine. El vorbeşte despre existenţă, dar nu este existenţa.

O floare există. Însă poţi spune ceva despre ea - acesta este un gând. Poţi spune că este frumoasă, urâtă sau sacră, dar orice vei spune nu este floarea însăşi. Floarea există fără gândurile tale şi ori de câte ori te gândeşti la ea, atunci nu faci altceva decât să creezi o barieră între tine şi floare.

Floarea nu are nevoie de gândurile tale. Ea există. Renunţă la gânduri şi atunci vei putea să te cufunzi în floare. Nu are importanţă ceea ce spui despre un trandafir, deşi poate părea să aibă multă importanţă vorbele tale.

Nu are nimeni nevoie de cuvintele tale. Aceste vorbe nu îi oferă florii existenţă. Ele doar creează o barieră, o limitare, un obstacol. Deci, oricând apare gândul, tu eşti îndepărtat; uşa către existenţă îţi este închisă.

Sutra spune: *Dacă nu te gândeşti la nici un lucru vei transcende limitele eu-lui.*

Dacă nu gândeşti, dacă doar ***eşti***, dacă eşti pe deplin atent şi conştient fără să fii umbrit de nici un gând, atunci eşti nelimitat. Corpul acesta nu este singurul corp - un trup mai profund este mintea. Corpul este constituit din materie, însă la fel este şi mintea - doar că materia ei este mai subtilă, mai rafinată. Corpul este stratul exterior, mintea este stratul interior. Este mai uşor să te detaşezi de corp decât de minte, deoarece prin minte te simţi mai mult pe tine însuţi.

Dacă cineva îţi spune că ai corpul bolnav, nu te simţi prea ofensat. Nu te simţi foarte mult ataşat de el, acesta este mai îndepărtat de tine. Dar când îţi spune că ai mintea bolnavă, imediat te vei simţi ofensat. El te-a insultat. Tu eşti mai aproape de minte. Poţi tolera orice s-ar spune despre corp. Dar când cineva spune ceva despre minte, atunci nu mai poţi suporta, deja ai fost atins în profunzime.

Mintea este stratul interior al corpului. Mintea şi corpul nu sunt două: stratul exterior este trupul şi cel interior este mintea. Este la fel ca o casă: poţi vedea casa din interior, dar şi din exterior. De afară vezi stratul exterior al zidurilor, iar din interior pe cel interior.

Mintea este stratul tău interior. Ea se află mai aproape de tine, dar este tot un corp. În moarte, corpul exterior este distrus, dar continui să îl cari cu tine pe cel interior. Tu eşti atât de ataşat de acesta încât nici moartea nu te poate separa de el. Mintea persistă. Acesta este şi motivul pentru care pot fi cunoscute vieţile anterioare. De exemplu, dacă într-o viaţă anterioară ai fost câine, mintea va păstra această experienţă. Dacă ai fost un copac, experienţele trăite vor exista în interior. Şi omul este atât de ataşat de acele experienţe încât nu le pierde niciodată.

Prin moarte doar exteriorul se dizolvă, interiorul încă va exista. Materia interioară este foarte subtilă. De fapt, sunt doar vibraţii de energie, vibraţii ale gândurilor. Tu eşti cel care le cari după tine şi fiecare naştere sau corp este

obţinut în conformitate cu ceea ce duci în interior. Astfel creezi un alt corp care să echivaleze cu dorinţele interioare - cu mintea. Totul este înregistrat în minte şi stratul exterior este recreat conform minţii fiecăruia.

În prima sutră se vorbeşte despre înlăturarea corpului. În această a doua sutră trebuie să înlături mintea. Nici chiar moartea nu te poate separa de minte - doar meditaţia o poate face. De aceea, meditaţia este o moarte mai măreaţă, este o chirurgie mai profundă - tocmai acesta este şi motivul pentru care fiecăruia îi este frică de ea.

Oamenii vorbesc despre meditaţie, dar nu o practică niciodată. Toţi vorbesc, scriu, o predică, dar nimeni nu o practică. Frica de meditaţie reprezintă chiar frica de moarte.

Mulţi dintre cei care meditează ajung într-un punct mort. Îmi spun: "Nu mai putem merge mai departe. Ne este imposibil." Acest punct este foarte important - în el simţi că mori. Şi este mai profund decât orice moarte, deoarece atunci începe să se separe, să se împrăştie identitatea interioară. Acum vei simţi că mori, că te îndrepţi spre non-existenţă. În faţa ta se deschide un abis, o goliciune infinită. Atunci te sperii şi te întorci înapoi pentru a te agăţa de corpul minţii; astfel vei încerca să nu fii aruncat în prăpastie. Dar aceea este vacuitatea.

Chiar şi când încearcă să mediteze, oamenii o fac în mod superficial - se joacă cu meditaţia. Există totuşi intuiţia prin care simţi că dacă pătrunzi acolo vei dispărea. Chiar aşa se întâmplă, frica este naturală - nu vei mai fi din nou tu însuţi. Odată ce ai cunoscut abisul, *shunya*, vacuitatea, nu vei mai fi acelaşi.

Te întorci înapoi, dar eşti altul - ai reînviat. Vechiul a dispărut. Acum nu vei mai putea găsi nimic, nici o urmă care să îţi arate pe unde ai dispărut. Vechiul are identitate doar prin minte. Dar atunci nu mai poţi fi identificat cu mintea. Vei putea folosi corpul şi mintea, însă vor fi doar nişte instrumente; tu te afli deasupra lor. În orice vei face nu vei mai fi una cu ele. Acest lucru îţi oferă libertate. Dar este oferită doar când nu te gândeşti la nici un lucru?

Este paradoxal: Dacă nu te gândeşti la nici un lucru. Mintea poate gândi, deci cum să nu gândeşti lucrurile? Ce înseamnă acest "nici un lucru"? Şi cum te poţi gândi la asta? Când te gândeşti la ceva, acela devine un obiect, devine un lucru, un gând şi gândurile sunt lucruri. Cum să nu te gândeşti la nici un lucru? Nu ai cum, dar în chiar acest efort - în efortul de a nu gândi la nici un lucru - gândirea se va pierde, se va dizolva.

Poate că ai auzit de koan-uri - un fel de strofe aparent lipsite de sens. Maeştrii zen le folosesc foarte des. Nu te poţi gândi la un koan. Dar acesta este dat tocmai pentru a opri gândirea. De exemplu, i se spune căutătorului: "Du-te şi află care este faţa ta originară - chipul avut înainte să te naşti. Nu te

gândi la faţa pe care o ai acum; gândeşte-te la chipul pe care l-ai avut înainte de naştere."

Cum te poţi gândi la aceasta? Înainte de naştere nu exista nici un chip, el a apărut la naştere. Faţa este o parte a corpului. Tu nu ai un chip, doar corpul are. Închide ochii şi nu vei găsi în interior nici o faţă. Dacă te uiţi în oglindă îţi vei vedea chipul. Însă faţa ta originară nu o cunoşti şi nici nu o poţi cunoaşte, deci cum te-ai putea gândi la aşa ceva? Dar se poate încerca; şi chiar acest efort va fi de ajutor.

Căutătorul va încerca mereu - dar îi este imposibil. Va veni de multe ori la maestru încercând să îi descrie ceea ce crede că a descoperit. Dar înainte de a deschide gura, maestrul îi va spune: "Nu este bine. Orice vrei să spui este greşit."

Discipolul va căuta luni de zile. Va găsi o imagine sau alta şi va întreba: "Oare aceasta este faţa originară?" Maestrul îi va răspunde: "Nu." Şi primind mereu acelaşi răspuns, el va deveni din ce în ce mai surprins. Va înţelege că nu se poate gândi la aşa ceva. Va încerca mereu, însă de fiecare dată va da greş. Iar lucrul cel mai important este chiar această nereuşită. Într-o zi va ajunge să renunţe. Şi chiar în acea nereuşită gândirea se va opri şi discipolul va realiza că faţa originară nu poate fi gândită. Gândirea încetează.

Atunci maestrul este cel care îi spune: "Nu mai este nevoie să cauţi. Acum văd faţa originară." Ochii au devenit goi; căutătorul nu mai vine pentru a spune ceva, ci doar pentru a fi aproape de maestru. El nu a găsit nici un răspuns. Nici nu se putea găsi vreunul. Pentru prima dată a devenit tăcut.

De fiecare dată când revenea la maestru, el avea câte un răspuns. Mintea, gândirea încă persista - era limitat de gânduri. Nu făcea altceva decât să creeze sau să îşi imagineze un chip - şi era limitat tocmai de acesta. Acum însă a devenit originar; limitele au dispărut. Aceasta este starea non-mentală.

În această stare, eu-l limitat este nelimitat. Limitele se dizolvă. Brusc tu vei fi pretutindeni. Deodată te vei afla în toată existenţa: în copaci, pietre, prieteni şi în duşmani - tu eşti peste tot. Întreaga existenţă a devenit doar o oglindă în care eşti oglindit de peste tot. Iată starea beatitudinii. Acum nimic nu te mai poate tulbura, deoarece nu există nimic în afară de tine. Absolut nimic nu te mai poate distruge, pentru că tu eşti totul. Moartea a dispărut, deoarece chiar şi în moarte tot tu exişti. Nu mai ai un opus. Singur, tu exişti.

Această singurătate a fost denumită de Mahavira *kaivalya* - singurătatea totală. De ce singur? Deoarece totul este absorbit în tine. Starea aceasta poate fi exprimată în două feluri - poţi spune: "Aham Brahmasmi -'eu sunt Dumnezeu, Divinul, Totalul. Întregul s-a revărsat în mine; toate râurile s-au dizolvat în oceanul meu. Eu singur exist. Nimic altceva nu există." Acelaşi lucru îl spun sufiştii; musulmanii însă nu au putut niciodată înţelege o astfel de afirmaţie. Un sufit spune: "Dumnezeu nu există. Doar eu exist" - sau: "Eu

sunt Dumnezeu." Afirmaţia lor reprezintă un mod pozitiv de a spune că nu mai este posibilă nici o separare. Buddha foloseşte termeni negativi: "Eu nu mai sunt. Nimic nu există."

Ambele sunt adevărate, deoarece când totul este inclus în mine, atunci nu mai are nici un sens să mă numesc pe mine "eu".

Eu-l este întotdeauna opus "tu"-ului. El are sens doar atunci când se află în relaţie cu "tine". Dar când acolo nu mai persistă nici un "tu", atunci nici "eu"-l nu mai are sens. Deci, Buddha spune că nu există nimic.

Ori ai devenit întregul, ori non-existent. Amândouă sunt reale. Bineînţeles, nici o afirmaţie nu poate fi pe deplin adevărată; tocmai de aceea şi opusul ei este de asemenea adevărat. Ţine bine minte: datorită faptului că fiecare exprimare este parţială, opusul acesteia este la fel de adevărat. Ceea ce exprimi poate fi adevărat, dar la fel de adevărat poate fi şi opusul său. Chiar este, trebuie să fie adevărat, deoarece fiecare exprimare reprezintă o parte a întregului.

Poţi alege între cele două moduri de exprimare care îţi este mai potrivit: pozitivul sau negativul. Când alegi pozitivul, negativul pare să nu fie adevărat. Dar nu este aşa; el este complementar. Dar nu este opus pozitivului. Deci, ori că spui Brahman, Absolutul, ori că spui nirvana, nimicul, Vacuitatea - este acelaşi lucru. Ambele indică spre aceeaşi experienţă; iar experienţa "este una singură: *dacă nu te gândeşti la nici un lucru, vei ajunge să cunoşti ceea ce există.*

Trebuiesc înţelese câteva lucruri fundamentale în legătură cu tehnica despre care vorbim. Unul dintre ele este chiar următorul: când gândeşti eşti separat de existenţă. Gândirea nu este o relaţie, nu este o comuniune, un pod - ci o barieră. Prin non-gândire te afli în comuniune. Când vorbeşti, comuniunea a dispărut. Chiar acea vorbărie devine o barieră. Şi cu cât vorbeşti mai mult, cu atât te îndepărtezi mai mult. Doar dacă stai tăcut lângă cineva te afli în legătură cu el. Iar în clipa în care tăcerea este cu adevărat profundă şi în minte nu se mai află nici un gând - când ambele minţi sunt pe deplin tăcute - atunci voi sunteţi unul.

Două zerouri nu pot fi două. Două zerouri devin unul. Dacă adaugi două zerouri unul altuia, acestea nu devin două, ci un singur zero. Şi, de fapt, un zero nu poate fi mai mare sau mai mic. Un zero este doar un zero. Nu poţi adăuga sau lua ceva din el. Un zero este un întreg. Ori de câte ori stai tăcut lângă altă persoană, voi sunteţi unul. Iar când eşti tăcut faţă de existenţă, ai devenit una cu ea.

Acelaşi lucru îl spune şi tehnica aceasta: *fii tăcut faţă de existenţă şi îl vei cunoaşte pe Dumnezeu.* Singurul dialog posibil cu existenţa este tăcerea. Dacă vorbeşti, pierzi. Vei fi învăluit de propriile tale gânduri.

Încearcă. Experimentează cu orice - chiar şi cu o piatră. Fii tăcut faţă de ea - acolo va apărea comuniunea. Veţi pătrunde profund unul în celălalt. Secretele tale vor fi dezvăluite pietrei şi ea, la rândul ei, îţi va dezvălui secretele sale. În preajma ei nu poţi folosi limbajul. Ea nu cunoaşte nici un fel de limbaj. Imediat ce foloseşti vreun limbaj, vei pierde legătura.

Omul şi-a pierdut complet tăcerea. Chiar şi când nu faci nimic, tot nu eşti tăcut; mintea continuă în permanenţă să facă câte ceva.

Datorită acestei constante vorbării interioare nu ajungi să te afli în relaţie cu nimeni. Singurul motiv pentru care nu ai nici o legătură cu cei pe care îi iubeşti este vorbăria.

Te afli lângă soţie, dar în minte continui să vorbeşti; acelaşi lucru îl face şi ea. Amândoi pălăvrăgiţi. Astfel ajungi să te îndepărtezi de ea. Sunteţi ca două stele îndepărtate una de cealaltă. Iar după un timp, începi să simţi că între voi nu mai există intimitate - atunci începi să dai vina pe soţie şi ea să arunce vina pe tine: "Tu eşti cel care nu mai iubeşte."

Dar nu aceasta este problema. Iubirea nu este posibilă în vorbărie. Iubirea este o înflorire a tăcerii. Ea înfloreşte doar în tăcere, în comuniune. Când nu poţi sta fără gânduri, nu poţi iubi - astfel este imposibil să mai ajungi la rugăciune. Noi pălăvrăgim chiar şi când ne rugăm. Pentru noi, rugăciunea nu este altceva decât o sporovăială cu Dumnezeu.

Am devenit atât de condiţionaţi de această vorbărie încât chiar şi în clipa în care mergem la biserică sau la templu continuăm să vorbim. Iar acolo începem să pălăvrăgim cu Dumnezeu. Este un non-sens absolut. Dumnezeu, Existenţa nu îţi poate înţelege limbajul. Existenţa înţelege doar un singur limbaj - cel al tăcerii. Şi aceasta nu este nici sanscrită, nici arabă, nici engleză şi nici hindusă. Este universală; ea nu aparţine cuiva anume.

Pe Pământ există cel puţin patru mii de limbi şi toţi sunt închişi în propriul lor limbaj. Dacă nici unul dintre noi nu cunoaşte limba celuilalt, atunci nu ne putem afla în legătură. Suntem nişte străini. Nu putem penetra unul în celălalt, nu ne putem înţelege, nu ne putem iubi. Şi acest lucru se întâmplă datorită faptului că nu cunoaştem un limbaj universal - tăcerea.

Doar prin tăcere poţi să fii legat de cineva. Iar când cunoşti acest limbaj, atunci poţi fi legat de orice, deoarece copacii sunt tăcuţi, pietrele, cerul este tăcut - este ceva existenţial. Tăcerea nu este numai umană, ci este existenţială. Toate lucrurile cunosc tăcerea; totul fiinţează în ea.

Piatra nu vorbeşte cu ea însăşi, dar tu o faci şi tocmai de aceea nu puteţi să vă aflaţi în legătură. Piatra este deschisă, este vulnerabilă. Ea te invită înăuntru, însă tu începi să vorbeşti şi ea nu mai poate înţelege sporovăiala ta - aceasta este bariera. Nu te poţi afla într-o legătură profundă nici măcar cu semenii tăi; intimitatea a dispărut. Limbajul, cuvintele, ele distrug totul.

Meditaţia înseamnă tăcere: negândindu-te la nimic. Nu te mai gândeşti la nimic, doar fiinţezi eşti deschis, receptiv, iubitor. Atunci îţi va apărea

iubirea infinită şi nu vei mai spune niciodată că nimeni nu te iubeşte. Orice vei face, vei simţi şi vei cunoaşte acest lucru - chiar dacă nu o vei spune.

Cei care se iubesc se întreabă mereu unul pe celălalt: "Tu mă iubeşti?" Fiecare se teme şi este nesigur de iubirea persoanei de lângă el.

Toţi vor să afle acest lucru, dar nu pot fi niciodată siguri, deoarece indiferent ce ar spune iubita sau iubitul, aceasta nu reprezintă o garanţie. Şi cum poţi şti dacă te păcăleşte sau nu? El poate argumenta, te poate convinge. Te poate convinge intelectual, dar inima nu poate fi convinsă. Iubiţii se află mereu în agonie. Ei nu pot fi convinşi că sunt iubiţi. Cum ai putea fi?

De fapt, prin limbaj nu există nici o posibilitate de a fi convins. Iar în prezent nu ştii să întrebi decât prin intermediul limbajului. Te afli lângă iubită şi nu trăieşti clipa prezentă, ci continui să gândeşti, să argumentezi, să pălăvrăgeşti mental. În acest mod nu vei fi niciodată convins şi nu vei simţi că eşti iubit; iar aceasta devine cea mai mare suferinţă. Dar acest lucru nu se întâmplă datorită faptului că nu te iubeşte cineva, ci pentru că te-ai închis singur în zidurile, în gândurile tale. Acolo nu mai poate pătrunde nimic. Gândurile nu pot fi străpunse - trebuie să le arunci chiar tu. Iar când faci acest lucru, întreaga existenţă va pătrunde în tine.

Această sutra spune: *Dacă nu te gândeşti la nici un lucru vei transcende sinele-limitat.*

Vei deveni nelimitat. Vei deveni întreg. Vei deveni universal, vei fi peste tot.

Şi atunci tu eşti fericirea însăşi. Acum nu reprezinţi nimic altceva decât o suferinţă. Iar cei care sunt mai şireţi se amăgesc singuri: ei vor părea cei mai fericiţi oameni, însă în interiorul lor vor spera ca ceva să se schimbe, să se transforme şi să atingă fericirea până la sfârşitul vieţii. Momentan suferi. Poţi crea multe faţade false; poţi continua să zâmbeşti, dar în interiorul tău vei şti că te afli în suferinţă. Este ceva natural. Când eşti prins în capcana gândurilor este normal să suferi. Când eşti dincolo de ele - atent, treaz, conştient, neumbrit de gânduri - atunci vei fi fericirea, vei fi beatitudinea.

58. TRECI DINCOLO DE KARMĂ

29.VI.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Nu sunt scurtăturile împotriva lui Tao?
2. De ce nu suntem toţi iluminaţi?
3. Scurtăturile reprezintă tot o voinţă a Divinului?
4. Poţi defini "non-acţiunea"?

1. Tehnicile sunt revoluţionare şi reprezintă nişte scurtături, dar astfel nu sunt împotriva naturii - *swabhava* - împotriva lui Tao?

Sunt. Ele sunt împotriva lui Tao, sunt împotriva stării de *swabhava*. Orice efort este împotriva lui Tao. Dacă laşi totul în seama naturii, Tao, atunci nu mai este nevoie de nici o tehnică, deoarece aceasta este ultima tehnică. Dacă poţi lăsa totul în seama lui Tao, aceasta este cea mai mare renunţare, cel mai înalt abandon. Îţi predai viitorul, posibilităţile tale, pe tine însuţi. Renunţi la timp şi la eforturi. Dar înseamnă să aştepţi - la infinit.

Când poţi lăsa lotul în seama naturii, atunci tu nu mai faci nimic. Doar pluteşti. Eşti într-o relaxare profundă. Atunci ţi se întâmplă totul, dar nu mai faci nici un efort pentru aceasta - nici nu mai cauţi. Dacă se întâmplă ceva, bine; dacă nu se întâmplă nimic, iarăşi bine - nu mai alegi. Orice se întâmplă, se întâmplă; tu nu mai aştepţi nimic şi bineînţeles că nici nu vei mai suferi nici un fel de frustrări.

Viaţa curge, iar tu pluteşti în ea. Nu ai nici un scop de atins, deoarece prin ţel apare şi efortul. Nu mai ai unde să te duci - dacă ai avea va trebui să depui un efort pentru aceasta. Acum nu mai ai nici un ideal; nu ai nimic de atins - ai abandonat totul.

În acel moment de dăruire totul ţi se va întâmpla. Efortul are nevoie de timp, dar nu şi abandonul. Tehnica necesită timp, abandonul nu are nevoie de el. De aceea o denumesc ca fiind tehnica finală.

Este o non-tehnică. Nu o poţi practica - nu poţi practica dăruirea. Dacă o practici, aceasta nu mai este o dăruire. Prin efort te bazezi pe tine însuţi; nu mai eşti neajutorat, ci încerci să faci ceva - chiar şi practicarea abandonului este tot o acţiune. Apoi urmează tehnica necesară practicii şi odată cu aceasta apare timpul şi viitorul.

Dăruirea este non-temporală, este mai presus de timp. Dacă reuşeşti chiar în acest moment să te abandonezi, atunci te afli în afara timpului şi este posibil să se întâmple totul. Însă nu tu eşti cel care cauţi sau doreşti să se întâmple. Nici nu mai te interesează dacă se întâmplă sau nu, vei fi complet detaşat.

Tao înseamnă dăruire - abandon către *swabhava*, către natură. Atunci tu nu mai eşti. Tantra şi yoga sunt nişte tehnici. Prin ele vei ajunge la natură, dar este un proces diferit. În cele din urmă va trebui să te abandonezi, dar aceasta se va întâmpla la sfârşit; prin Tao, abandonul se produce încă de la început. Dacă o poţi face chiar acum, nu mai ai nevoie de nici o tehnică. Însă când vii şi mă întrebi cum să te dăruieşti, atunci ai nevoie de tehnică. Foarte rar se naşte un om care se poate abandona direct - doar unul la câteva milioane. Când întrebi "cum", atunci află că tu nu te poţi abandona, deoarece chiar prin acel "cum" nu faci altceva decât să ceri o tehnică.

Tehnicile despre care vorbim există pentru toţi cei care nu pot scăpa de acest "cum". Ele sunt create tocmai pentru a te scăpa de frica de "cum" să faci ceva. Dar când te poţi abandona fără să mai întrebi nimic, atunci nu îţi mai trebuie nici o tehnică. Însă nici nu ai mai fi venit la mine, te-ai fi abandonat singur, deoarece pentru dăruie nu ai nevoie de un învăţător. Un maestru te poate învăţa doar cum să practici tehnicile.

Fiecare căutare este o goană după tehnici. Prin întrebarea ta se vede foarte clar faptul că ceri o metodă, o tehnică. Altminteri nu ai mai avea ce să întrebi. Chiar această căutare arată că ai nevoie de o tehnică.

Dar nu înseamnă că nu poţi atinge finalul şi fără o tehnică; este posibil, dar foarte puţine persoane au reuşit. Secretul este următorul: în vieţile trecute au căutat şi încercat nenumărate tehnici şi metode, iar acum s-au săturat, pur şi simplu s-au plictisit să mai depună vreun efort. Apare un punct de saturaţie cu ajutorul căruia te poţi abandona.

Oricum tehnica este necesară. Un Krishnamurti poate spune că nu este nevoie de nici o tehnică - dar nu ar fi putut spune acelaşi lucru într-o viaţă

anterioară. Şi chiar în această viaţă el a lucrat cu foarte multe tehnici. Cu ajutorul tehnicilor poţi ajunge la un punct în care să te poţi abandona - dar până acolo va trebui să te foloseşti de ele.

Tehnicile sunt împotriva lui Tao, pentru că tu eşti împotriva lui Tao. Trebuie să fii de-condiţionat. Când te afli în Tao nu mai ai nevoie de nici o tehnică. Dacă eşti sănătos, ce nevoie mai ai de medicamente? Orice medicament este împotriva sănătăţii.

Problema este că acum eşti bolnav şi ai nevoie de medicamente. Acestea vor omorî boala. Ele nu îţi pot oferi sănătatea în mod direct, dar imediat ce boala este înlăturată, acolo apare sănătatea. În mod normal fiecare medicament este o otravă - problema este că acum ai deja în interior o otravă şi ai nevoie de un antidot. Medicamentul va echilibra totul şi apoi va fi restabilită sănătatea.

O tehnică nu îţi va oferi Divinitatea, nu îţi va dărui natura ta, ci va distruge tot ceea ce ai adunat în jurul naturii tale. Ea doar te va de-condiţiona. Acum eşti condiţionat şi nu poţi să faci saltul în dăruire. Dacă o poţi, atunci este foarte bine - dar nu o poţi face. Condiţionarea va întreba: "Cum?" Atunci tehnicile îţi vor fi de ajutor.

Când cineva trăieşte în Tao, atunci nu este nevoie nici de tantra, nici de yoga, nici de religie. Un astfel de om care nu mai are nevoie de nici un medicament, este perfect sănătos. Fiecare religie este o medicină. Când lumea va trăi total în Tao, religiile vor dispărea. Atunci nu va mai fi nevoie de Buddha sau lisus, deoarece fiecare va fi un Buddha sau un lisus. Problema este că în prezent ai nevoie de aceste tehnici. Ele reprezintă antidotul.

Mintea este atât de complicată încât ajunge să răstălmăcească tot ce aude.

Dacă spun: 'Tao se află chiar aici şi acum: nu trebuie să practici nimic, doar sări şi abandonează-te" - Îmi vei spune: "Cum? Cum să mă abandonez?" Iar când îţi ofer o metodă care să îţi răspundă la acest "cum", mintea va ridica alte întrebări: "Dar nu sunt metodele sau tehnicile împotriva naturii, împotriva lui Tao? Dacă natura mea este divinitatea, atunci cum poate fi aceasta atinsă printr-o tehnică? Din moment ce natura mea se află deja aici, înseamnă că tehnicile sunt complet nefolositoare. De ce să mai pierd timpul cu tehnicile?" Priveşte şi tu la această minte!

Îmi aduc aminte de o întâmplare hazlie. Un om l-a rugat pe compozitorul Leopold Godowsky să vină acasă la el şi să o audieze pe fiica sa care învăţa să cânte la pian. Godowsky a ascultat-o răbdător şi când a terminat, tatăl ei, radiind de bucurie şi cu lacrimi în ochi, i-a spus lui Godowsky: "Nu este minunat?"

Godowsky a răspuns: "Ea este minunată. Are o tehnică minunată. Nu am văzut pe nimeni vreodată să cânte piese atât de simple cu o dificultate atât

de mare. Are o tehnică uimitoare. Atât de multă dificultate pentru piese atât de simple! Aşa ceva nu am mai văzut niciodată!"

Acelaşi fenomen se întâmplă şi în minte. Vei face ca orice lucru simplu să devină complicat şi dificil. Iar aceasta este o măsură de siguranţă, de apărare, deoarece atunci nu vei mai porni la drum - mai întâi va trebui să rezolvi dificultatea, problema apărută şi apoi vei putea porni la drum.

Când îţi spun să te abandonezi, vei întreba cum să faci acest lucru. Deci, până când nu îţi răspund la acest "cum", în ce mod crezi că te vei putea abandona?

Şi imediat ce îţi ofer o tehnică, mintea va crea instantaneu o altă problemă: "Dar de ce o tehnică? Tao este acolo, Dumnezeu se află înlăuntrul fiecăruia dintre noi; de ce mai trebuie să depun un efort? De ce mai trebuie să caut? Până când am răspunsul la această problemă nu pot face nimic."

Ţine minte: poţi continua la nesfârşit acest cerc vicios. Însă va trebui să ieşi din el. Fii decis, deoarece numai prin hotărâre se naşte umanitatea interioară. Doar prin aceasta devii uman. Fii decis. Dacă te poţi abandona, atunci fă-o. Dacă nu poţi atunci nu mai crea tot felul de probleme filosofice - foloseste o tehnică.

Abandonul va apărea în ambele cazuri. Dacă te poţi abandona chiar acum, atunci este în regulă. Când nu o poţi face, atunci treci la practică - ai nevoie de ea. Tehnicile sunt necesare tocmai din cauza ta, nu din cauza naturii. Tao nu are nevoie de nici un fel de practică, de nici un fel de tehnici. Acestea sunt necesare din cauza ta. Ele te vor distruge. Prin ele vei muri şi astfel va fi dezvăluită natura ta interioară. Tu trebuie să fii complet distrus. Însă dacă poţi face acest lucru direct, printr-un salt - atunci abandonează-te. Dacă nu poţi - atunci acţionează prin tehnici.

Dar ţine minte un lucru: mintea poate crea probleme, iar acestea nu sunt altceva decât trucuri - şmecherii prin care se amână decizia. Iar dacă mintea nu este decisă, tu nu te vei simţi absolut deloc vinovat. Vei spune sau vei simţi: "Ce pot face? Ce să fac dacă nu este nimic clar?" Mintea poate crea în jurul tău tot felul de nori şi ea nu te va lăsa niciodată să fii transparent - atâta timp cât nu te decizi singur. Odată cu această decizie vor dispărea şi norii. Mintea este foarte diplomatică, este extrem de înclinată spre politică. Este foarte şireată şi vicleană. Şi toate şmecheriile sale nu le încearcă pe altcineva decât pe tine.

Am auzit că Mulla Nasruddin s-a dus să îşi viziteze fiul si nora. Plecase cu gândul să stea doar trei zile, dar a rămas o săptămână. După ce a trecut săptămâna, a mai stat o lună. Tinerii începuseră să se îngrijoreze - cum să scape de bătrân? În cele din urmă au pus la cale un plan.

Soţul a spus: "Diseară tu vei face o supă şi eu voi spune că este prea sărată şi că nu poate fi mâncată. Apoi mă vei contrazice şi vom începe să ne certăm, după care îl vom întreba pe el care este părerea sa. Dacă este de acord cu mine, te vei supăra şi îi vei spune să plece. Dacă va fi de acord cu tine, eu

mă voi supăra şi îi voi spune să plece imediat." Supa a fost preparată şi au început să se certe aşa cum plănuiseră. Şi apoi au ajuns la punctul culminant când tocmai erau gata să se lovească, dar Nasruddin stătea liniştit şi îi privea. Atunci fiul s-a întors spre tatăl său şi i-a spus: "Tată, tu ce spui? Este supa prea sărată sau nu?"

Nasruddin a sorbit o lingură cu supă, a meditat puţin şi apoi a spus: "Pentru mine este perfectă." Nu luase apărarea nimănui. Întregul plan s-a dovedit a fi nefolositor.

În acelaşi mod funcţionează şi mintea ta. Nu se înclină în nici o parte, pentru că dacă ar face-o, imediat ar trebui să îi urmeze acţiunea. Nu va fi de partea nimănui; va continua contrazicerea. Nu va decide niciodată nimic, se va afla mereu la mijloc. Va contrazice totul, dar nu va lua nici o decizie. Şi poţi continua la infinit această contrazicere. Doar decizia te va împinge la acţiune şi doar acţiunea va deveni o transformare.

Când eşti cu adevărat interesat de o profundă revoluţie interioară, atunci fii decis - şi nu mai continua să amâni. Nu fii prea filosofic; acest lucru este periculos pentru un căutător. Pentru cel care nu caută cu adevărat şi vrea doar să piardă timpul, atunci acesta este chiar un joc plăcut. Dacă îţi poţi permite, atunci filosofia este o afacere bună. Dar nu cred că există cineva care îşi poate permite un asemenea joc.

Aşadar fii decis. Dacă te poţi abandona, atunci fă-o şi acolo nu va mai exista nici un "cum". Dacă nu poţi, atunci practică o tehnică, deoarece doar prin aceasta vei putea ajunge la un punct în care să poată apărea abandonul, dăruirea.

2. În cursul natural al vieţii, după milioane de vieţi, omul ajunge iluminat. Dar este posibil ca noi să fi trecut deja prin milioane de vieţi şi totuşi nu suntem iluminaţi. De ce?

Nu poţi întreba de ce. Poţi pune o astfel de întrebare doar când faci ceva. Dacă natura acţionează în vreun fel, tu nu poţi întreba de ce a făcut-o. Iar natura nu este responsabilă; nu are de ce să îţi răspundă. Este complet tăcută.

Pentru ea, milioane de vieţi nu înseamnă nimic - acestea pot să însemne doar câteva secunde. Pentru tine aceste milioane de vieţi reprezintă o istorie îndelungată, însă pentru natură nu înseamnă nimic. Natura nu este îngrijorată şi nu este interesată de tine în mod particular. Ea continuă să lucreze - într-o zi se va întâmpla, dar nu poţi întreba de ce - deoarece natura este tăcută.

Dacă eşti îngrijorat că nu s-a produs iluminarea până acum, atunci trebuie să faci ceva. Dacă a pătruns în tine această grijă, înseamnă că este necesar să faci ceva. Doar acţiunea proprie este cea care te poate ajuta să ajungi la un punct în care să apară realizarea. Căile naturii sunt foarte lente, foarte răbdătoare. Acolo nu există nici un fel de grabă, deoarece pentru ea nu

este limita timpului - este eternă. În natură nu există început şi sfârşit. Dar omul a ajuns la un punct: el a devenit conştient, el a început să întrebe.

Un copac nu întreabă niciodată - nici chiar copacul *bodhi* sub care s-a iluminat Buddha nu întreabă: "Dar eu de ce nu am devenit iluminat? Pentru că şi eu am existat de milioane de ani ca tine, Gautama. De ce?"

Copacul este absolut natural. Întrebările îl fac pe om să devină nenatural. Nenaturalul te-a învăluit: ai început să întrebi de ce nu s-a întâmplat încă nimic.

Această întrebare este bună, deoarece ea te poate duce la un punct în care să începi să lucrezi asupra propriei persoane. Şi omul nu poate lăsa acest lucru în mâna naturii, deoarece el a devenit conştient. De aceea a şi reuşit omul să creeze religiile. Nici un animal nu are vreo religie, nu este nevoie - ele nu întreabă, nu se grăbesc. În natură totul este lipsit de grabă - totul se mişcă atât de încet de parcă nici nu s-ar mişca deloc; se repetă continuu acelaşi model, o spirală cu un pas extrem de mic.

Omul a devenit conştient. El a devenit conştient de timp şi în momentul în care devii conştient de timp eşti aruncat din eternitate. Atunci te grăbeşti. Cu cât conştiinţa omului evoluează mai mult, cu atât devine mai grăbit, devine mai conştient de timp. O societate primitivă nu este conştientă de timp. Cu cât o societate este mai civilizată, cu atât va fi mai conştientă de timp. Timpul poate fi ales şi ca un criteriu: se poate cunoaşte dezvoltarea unei societăţi după cât este de conştientă faţă de timp. Atunci te vei afla mereu în grabă, nu poţi aştepta şi nu vei lăsa nimic în seama naturii. Trebuie să iei totul în mâinile tale.

Şi omul o poate face: el poate acţiona astfel încât întregul proces să fie grăbit. Tot ceea ce nu s-a întâmplat în milioane de ani, se poate întâmpla într-un singur moment. Într-o singură clipă poţi deveni atât de intens încât vei traversa simultan milioane de ani şi de vieţi.

Este posibil - iar tu eşti îngrijorat tocmai din această cauză. Grija ta este un simptom care arată că nu actualizezi ceva care este potenţial - aceasta este grija pe care o ai, aceasta este dilema umană. Poţi face ceva şi totuşi nu faci - acest lucru creează o grijă interioară. Dacă nu o poţi face, atunci nu mai este nici o grijă, întrebarea nu va mai apărea niciodată. Însă chiar această grijă arată că, de fapt, este posibil chiar acum să faci saltul - poţi sări peste multe vieţi - şi totuşi nu sari.

Tu ai devenit conştient şi ai ajuns deasupra naturii. Conştiinţa este un fenomen nou. Ai ajuns deasupra naturii şi acum poţi evolua conştient. Evoluţia conştientă este revoluţia. Tu poţi acţiona. Nu eşti o marionetă sau o victimă. Îţi poţi lua destinul în propriile mâini. Acest lucru este posibil; dar tensiunea interioară îşi face apariţia tocmai pentru că nu acţionezi deloc. Şi cu cât vei fi mai conştient de această posibilitate, cu atât mai mult vei simţi această grijă.

Un Buddha este extrem de îngrijorat; nu acelaşi lucru se poate spune şi despre tine. Buddha a suferit foarte mult. Până când nu a atins realizarea, el a trăit o viaţă de iad, deoarece ştia că ceva extraordinar este posibil, că acest ceva se află chiar în mâinile sale şi el simţea: "Încă nu am obţinut acel lucru.

Trebuie doar să întind mâna şi se va întâmpla - şi parcă mâna îmi este paralizată. Un pas şi voi ieşi afară - dar eu nu pot face acel pas. Îmi este frică să sar."

Când eşti aproape de final şi îl simţi, chiar îl poţi vedea, dar totuşi îl pierzi - atunci vei simţi angoasa. Când te afli foarte departe şi nu simţi, nu vezi şi nici nu eşti conştient de faptul că există un ţel, când eşti perfect inconştient de destinul tău, atunci acolo nu este nici un fel de grijă.

Animalele nu se află în nici un fel de angoasă. Ele par fericite - mai fericite decât omul. De ce? Copacii sunt mai fericiţi decât animalele. Ei sunt perfect inconştienţi de potenţialitatea existentă, de ceea ce se poate întâmpla. Sunt beatifici în inconştienţa lor. Doar se lasă în voia soartei. Omul devine îngrijorat - şi cu cât este mai conştient, cu atât mai multă anxietate va avea.

Dacă doar trăieşti, vei duce o existenţă ca cea a unui animal. Angoasa religioasă apare atunci când devii conştient de potenţialitatea ta interioară - "Sămânţa există şi eu trebuie să fac ceva pentru asta. Trebuie să fac ceva şi sămânţa va rodi. Florile nu sunt departe şi nu trebuie decât să întind mâna pentru a le culege" - dar totuşi nu se întâmplă nimic. Este simţită neputinţa.

Aceasta era condiţia lui Gautama înainte de a deveni Buddha. El tocmai se afla pe punctul de a se sinucide. Va trebui să treci printr-o astfel de durere. Şi nu poţi lăsa totul în mâna naturii; trebuie să faci ceva - şi chiar poţi face. Iar ţelul nu se află foarte departe.

Deci, nu ai de ce să fii deprimat dacă începi să simţi anxietate, suferinţă sau agonie în interior - este un semn bun. Arată că devii din ce în ce mai conştient de posibilitatea care există şi acum nu vei mai fi deloc liniştit până când aceasta nu va deveni actuală.

Omul nu poate să se lase în voia naturii, deoarece el a devenit conştient. Doar o mică parte din fiinţa sa este conştientă, dar este îndeajuns. Şi până când nu devine conştientă întreaga ta fiinţă, nu vei putea cunoaşte simpla şi pura fericire a copacilor sau animalelor. Există o singură cale de a cunoaşte acest lucru chiar în această clipă: să devii din ce în ce mai atent, din ce în ce mai treaz, din ce în ce mai conştient. Nu poţi regresa. Nu există drum de întoarcere; nimeni nu se poate întoarce. Ori rămâi acolo unde eşti şi suferi în continuare, ori mergi mai departe şi depăşeşti suferinţa. Înapoi nu te mai poţi întoarce.

Inconştienţa totală este beatifică, conştienţa totală este beatifică – tu te afli între acestea. O parte din tine a devenit conştientă şi o mare parte este încă inconştientă. Eşti divizat, dual, nu eşti unul. Integrarea este pierdută. Animalele sunt integrate, la fel şi sfinţii. Omul este neintegrat: o parte este

animalică şi una este sfântă. În orice faci există luptă şi conflict, iar acest lucru se datorează faptului că nu o faci din toată inima.

Deci, există două căi. Prima este cea prin care doar te păcăleşti pe tine - iar prin aceasta înseamnă să redevii complet inconştient.

Poţi consuma droguri, alcool - te întorci în lumea animalelor. Nu faci altceva decât să droghezi partea care a devenit conştientă: acum vei deveni total inconştient. Dar aceasta este o amăgire temporară. Efectele chimicalelor se vor pierde şi vei redeveni conştient; conştiinţa ta va deveni din nou conştientă. Partea pe care ai intoxicat-o cu droguri sau alcool va reapărea, va răsări şi atunci vei suferi mai mult, deoarece atunci poţi compara. Vei simţi mai multă suferinţă.

Poţi continua să te droghezi. Pentru aceasta există multe metode - nu numai cele chimice, ci şi anumite metode aşa-zis religioase. Poţi folosi o repetare mecanică a unei mantre: poţi incanta un cuvânt şi acesta poate crea un efect intoxicant. Multe lucruri te pot face inconştient, dar această stare nu va dura decât temporar şi vei ieşi de acolo - iar atunci vei suferi mai mult, deoarece vei putea compara. Dacă în starea de conştienţă sunt posibile multe lucruri, atunci câte pot fi posibile într-o conştientizare totală? Te vei simţi înfometat.

Ţine bine minte: totalitatea este beatitudinea. Dacă eşti total inconştient, vei fi fericit, dar nu vei fi conştient de fericire. Animalele sunt fericite, dar ele nu sunt conştiente de fericirea lor. Deci este ceva inutil. Este aceeaşi fericire din timpul somnului, însă imediat cum te-ai trezit, ea dispare. Totalitatea, deplina conştientizare este fericirea.

Poţi fi pe deplin conştient. Iar faţă de această fericire vei fi conştient, însă nu este posibilă decât prin *sadhana*, prin tehnici, prin metode care să îţi dezvolte conştiinţa. Momentan nu eşti iluminat deoarece nu ai făcut nimic pentru ea; important este că ai devenit conştient de neiluminarea proprie. Însă aceasta este opera naturii: în milioane de ani ea te-a făcut conştient.

Poate că nu eşti conştient de faptul că omul s-a oprit din dezvoltare în ceea ce priveşte corpul. S-au descoperit schelete vechi de milioane de ani, dar între ele şi noi nu există nici o diferenţă vizibilă. Deci, timp de milioane de ani corpul nu s-a mai dezvoltat, el a rămas la fel. Nici creierul nu a mai crescut. În ceea ce priveşte corpul, evoluţia a făcut tot ce este posibil. Într-un sens, omul nu este responsabil pentru dezvoltarea sa. Iar dezvoltarea nu trebuie să fie fizică; aceasta va trebui să fie spirituală.

Scheletul unui buddha si scheletul tău sunt identice, dar tu şi Buddha sunteţi absolut diferiţi. Evoluţia lucrează orizontal; tehnicile, religia, toate acestea lucrează vertical. Corpul tău a încetat dezvoltarea: el a ajuns la omega. Pentru el nu mai există dezvoltare. Orizontal, evoluţia s-a oprit; acum însă începe evoluţia verticală. Oriunde te-ai afla trebuie să faci o săritură pe

verticală. Iar această evoluţie verticală va fi a conştiinţei şi nu a corpului. Şi pentru aceasta chiar tu eşti responsabil.

Nu poţi întreba natura de ce nu ai devenit iluminat, ci ea te poate întreba pe tine de ce nu te-ai realizat până acum, deoarece ai avut tot ce ţi-a trebuit. Corpul a avut tot ce îi trebuie; din acest punct de vedere nu eşti cu nimic diferit de un Buddha.

Trebuie doar să aranjezi lucrurile altfel, o nouă sinteza a elementelor pe care le ai - atunci va apărea un buddha. Natura este cea care trebuie să te întrebe de ce încă nu te-ai iluminat, pentru că ea ţi-a oferit tot ce îţi trebuie.

Şi nu este aşa de important dacă natura îţi cere sau nu socoteală; însă este absurd să îi ceri tu socoteală. Nu trebuie să ţi se permită să întrebi acest lucru. Acum eşti treaz şi conştient: poţi face ceva. Ţi s-au oferit toate elementele. Hidrogenul, oxigenul, electricitatea, toate îţi sunt la îndemână; tu trebuie doar să faci anumite experimente pentru ca să creezi apă; trebuie să depui anumite eforturi şi să experimentezi şi apa va apărea.

Elementele iluminării sunt prezente în tine, dar sunt împrăştiate. Va trebui să le combini, să le sintetizezi, să le armonizezi şi atunci brusc va izbucni flacăra iluminării. Acesta este singurul lucru pentru care există tehnicile şi metodele. Deja ai totul; trebuie doar să cunoşti cum şi ce să faci pentru ca să apară iluminarea.

3. Ai spus că prin atingerea unei conştientizări şi libertăţi totale pot fi evitate milioane de renaşteri. Dar acest lucru nu poate fi contrazis de faptul că, legea naturală a cauzei şi efectului, karma, nu trebuie să fie ocolită, evitată prin astfel de scurtături? Ori şi aceasta este tot o cale a Divinului, un dar oferit sufletului şi lumii?

Poţi contrazice şi argumenta faţă de orice lucru, dar aceasta nu conduce la nimic. Cum te va ajuta argumentarea? Poţi spune că procesul natural al karmei nu trebuie să fie întrerupt - nu îl întrerupe. Dar atunci trebuie să fii fericit în suferinţa ta - însă nu eşti. Tu vrei să intervii. Este minunat dacă te poţi lăsa în voia procesului natural - dar atunci nu te mai plânge de nimic. Nu mai întreba: "De ce este aşa?" Este aşa datorită procesului natural al karmei. Suferi cumva? Atunci află că suferi tocmai din cauza procesului natural al karmei şi altfel nu se poate. Deci, nu interveni.

Aceasta este doctrina destinului, a sorţii, doctrina încrederii în soartă - *kismet*. Atunci nu mai trebuie să faci nimic: orice se produce, se produce - trebuie doar să accepţi. Şi aceasta este tot un abandon, iar pentru ea nu mai este nevoie să faci nimic. Însă trebuie să deţii abilitatea de a accepta totul. Nu este nici o nevoie să intervii - dar poţi exista într-o stare în care să nu intervii deloc? Omul intervine mereu asupra oricărui lucru. Nu poţi lăsa nici cel mai mic lucru în seama naturii. Când vei putea, atunci nu mai este nevoie de nimic altceva şi ţi se va întâmpla totul. Altminteri de ce să nu intervii? Şi poţi interveni, însă trebuie să înţelegi foarte bine acest proces.

De fapt, meditaţia nu este o intervenţie în procesul karmei, ci mai degrabă un salt făcut în afara acesteia. Nu este o intervenţie; este o săritură care te scoate din cercul vicios în care fiinţezi. Cercul va exista în continuare şi procesul va ajunge singur la un final. Dar aceasta nu este treaba ta.

Tu nu îl poţi forţa să se oprească, dar poţi ieşi din el şi odată ce ai ieşit, acesta devine iluzoriu.

De exemplu, Ramana Maharishi a murit de cancer. Discipolii săi au încercat să îl convingă să meargă la tratament. El spunea: "Bine. Dacă acest lucru vă face fericiţi, atunci mă tratez. Dar în ceea ce mă priveşte totul este în regulă." Doctorii au fost surprinşi de faptul că în ochii săi nu se putea absolut deloc citi durerea, dar corpul suferea foarte mult. Trupul era cel care suferea, nu Ramana.

Corpul face parte din karma, din cercul mecanic al cauzei şi efectului, dar conştiinţa poate transcende acest lucru. Fiinţa este doar un martor. Un observator al suferinţei corpului, trupul moare, dar tu rămâi un martor. Ramana nu intervenea absolut deloc. Doar observa ce se întâmplă fără să fie identificat cu acel cerc vicios.

Meditaţia nu este o intervenţie. De fapt, nu intervii decât când eşti lipsit de meditaţie. Prin meditaţie devii un oservator, prin ea reuşeşti să treci mai departe. Jos, la poalele munţilor, se întâmplă multe lucruri, dar ele nu îţi aparţin - tu eşti doar cel care vede. Este ca şi cum acestea s-ar întâmpla altcuiva sau ca şi cum ar fi doar un film care se derulează pe ecran. Tu nu intervii; nu te afli în acea dramă - ai ieşit afară. Acum nu mai eşti un actor, ai devenit un spectator. Aceasta este singura transformare posibilă.

Iar când eşti doar un martor, atunci corpul va termina ceea ce trebuie să termine. Să spunem că ai o karmă grea şi trebuie să suferi. În clipa în care ai reuşit să ajungi la observatorul interior, la fiinţa reală, fără să mai fie nevoie să te renaşti, atunci corpul va trebui să sufere în această viaţă tot ceea ce ar fi trebuit să îndure în vieţile viitoare. Se întâmplă de multe ori ca un iluminat să sufere foarte mult, însă acest lucru este datorat faptului că, pentru el, nu mai există o viaţă viitoare. Acesta va fi ultimul corp şi deci trebuie terminat întregul proces al karmei.

Tu nu poţi interveni, iar dacă o faci, atunci vei crea mai multă suferinţă. Nu interveni în karma, ci depăşeşte-o, fii un observator al ei. Priveşte-o ca pe un vis şi nu ca pe ceva real; uită-te la ea şi fii detaşat. Nu te implica. Corpul tău suferă - priveşte acea suferinţă. Trupul este fericit - priveşte acea fericire. Nu deveni identificat - asta este tot ce înseamnă meditaţia.

Şi nu găsi scuze sau motive. Nu spune că meditaţia poate fi contrazisă. Poţi contrazice orice, eşti liber să o faci, dar ţine minte că această contrazicere poate conduce la sinucidere. Poţi începe să te contrazici pe tine însuţi. Însă

acel argument nu te va ajuta, nu te va transforma; mai degrabă, va deveni un obstacol. Noi argumentăm şi ne contrazicem mereu....

Chiar astăzi a venit la mine o fată care m-a întrebat: "Spune-mi, chiar există Dumnezeu?" Era pregătită să contrazică acest lucru.

M-am uitat la ea, în ochii ei. Era încordată şi plină de argumente; dorea să se lupte. În adâncul ei vroia să nu existe Dumnezeu, deoarece dacă acesta există, atunci te afli în bucluc. Când există Dumnezeu, tu nu mai poţi rămâne aşa cum eşti în prezent; acolo apare o provocare. Dumnezeu este o provocare. Nu mai poţi fi satisfăcut de tine; în existenţă a apărut ceva mai măreţ decât tine. A devenit posibilă o stare mai înaltă, o stare a conştiinţei absolute. Iată ce înseamnă Dumnezeu.

Ea era pregătită să contrazică totul, dar a spus: "Eu sunt ateistă şi nu cred în Dumnezeu."

I-am răspuns: "Dacă crezi că nu există Dumnezeu, atunci de ce mă întrebi de el? Iar important nu este Dumnezeu. Credinţa şi necredinţa ta se referă la tine şi nu la Dumnezeu. De ce eşti preocupată de asta? Din moment ce ştii că nu există Dumnezeu, atunci de ce ai mai călătorit aşa de mult pentru a veni aici? De ce ai mai ajuns la mine? Doar pentru a argumenta? Uită-l şi iartă-l. Du-te acasă şi nu mai îţi pierde timpul. Dacă nu există, atunci de ce eşti îngrijorată? De ce mai faci acest efort ca să-ţi dovedeşti că nu există? Acest efort arată ceva despre tine. Îţi este teamă. Dacă el există, aceasta este o provocare. Dacă nu există, atunci poţi rămâne aşa cum eşti: acolo nu mai există întrecerea, provocarea."

O persoană căruia îi este teamă de pericole, de risc, de schimbare, de transformare, va nega mereu existenţa lui Dumnezeu. Negarea este chiar mintea sa; iar acea negare arată ceva despre el şi nu despre Dumnezeu.

I-am spus acelei fete că Dumnezeu nu este un lucru care poate fi aprobat sau dezaprobat. Dumnezeu nu este un obiect asupra căruia noi putem avea o opinie favorabilă sau nefavorabilă. Dumnezeu este o posibilitate care se află în interiorul tău. Nu este ceva exterior; este înăuntrul tău. Când călătoreşti spre acea potenţialitate, ea devine reală. Dacă nu călătoreşti spre acel punct, el este ireal. Şi când te contrazici în privinţa sa, înseamnă că nu ai nici un punct spre care poţi călători - rămâi acelaşi. Astfel totul devine un cerc vicios.

Tu argumentezi că Dumnezeu nu există şi tocmai din această cauză nu mai călătoreşti spre el - deoarece Divinul reprezintă o călătorie interioară. Nu poţi călători; cum ai putea călători spre un punct inexistent? Deci rămâi acelaşi. Şi atunci nu te întâlneşti niciodată cu Dumnezeu. Nu ajungi să îl simţi şi acest lucru îţi dovedeşte şi mai mult că el nu există. Astfel, te îndepărtezi

mai mult şi de tine însuţi; iar cu cât te afli mai departe, cu atât decazi mai mult, cu atât mai mare este distanţa dintre voi.

Deci, nu se pune problema dacă Dumnezeu există sau nu. Aici se pune problema dacă vrei sau nu să evoluezi. Dacă creşti, atunci creşterea ta va fi comuniunea, va fi întâlnirea. Acelaşi lucru i-am spus şi fetei. I-am spus şi o anecdotă.

Într-o dimineaţă, la sfârşitul primăverii, un melc încerca să se urce într-un cireş. Câteva vrăbii care se aflau într-un stejar alăturat începuseră să râdă de el, deoarece nu era sezon şi cireşele nu erau coapte, iar sărmanul melc făcea toate eforturile posibile ca să ajungă în vârf.

La un moment dat, una dintre vrăbii a zburat spre el, s-a apropiat şi i-a spus: "Dragă, unde vrei să te duci? Acum încă nu sunt cireşe în pom."

Dar melcul nici măcar nu s-a oprit; a continuat să urce şi a spus: "Dar vor fi când voi ajunge eu în vârf. Îmi va lua mult timp să ajung în vârf, dar până atunci cireşele se vor coace."

Pentru tine, acum, Dumnezeu nu există, dar va fi acolo până când ajungi tu. Este o creştere - propria ta creştere. Când ajungi la un punct în care eşti total conştient, Dumnezeu va fi prezent. Dar nu te contrazice. Decât să îţi pierzi energia cu astfel de contradicţii, mai bine foloseşte-o pentru transformare.

Şi nu ai multă energie. Dacă îţi îndrepţi energia spre argumentări şi contraziceri, poţi deveni un geniu în această direcţie. Dar atunci o iroseşti pe nimic; este un preţ mult prea mare, deoarece această energie poate deveni meditaţie. Poţi deveni un logician: poţi aduce argumente foarte logice, poţi găsi dovezi foarte convingătoare, dar vei rămâne acelaşi. Argumentele tale nu te vor transforma.

Ţine minte un lucru: orice lucru care te transformă este bun. Orice îţi extinde, îţi dezvoltă conştiinţa, este ceva bun. Iar orice te face să devii static şi orice îţi protejează status quo-ul, nu este bun - este fatal, doar o sinucidere.

4. Uneori, într-o stare de non-acţiune, mă simt foarte pasiv, dar conştientizarea a ceea ce se întâmplă în jur pare să se micşoreze. De fapt mă simt detaşat de lucrurile din jurul meu. Înseamnă că este o pasivitate falsă, pentru că după cum îmi închipui, non-acţiunea este sinonimă cu o dezvoltare a conştientizării. Poţi defini această stare?

În mod normal fiecare dintre noi fierbe - suntem activi, dar febrili. Dacă devii pasiv, această fierbere va dispărea. Când devii pasiv şi te relaxezi în interior, activitatea se va pierde, febra va scădea. Te vei simţi puţin limitat, ca şi cum conştiinţa îţi descreşte. De fapt nu descreşte, ci doar febra este cea care scade.

Şi este bine. Deci nu trebuie să îţi fie frică de acest fenomen şi nu ai de ce să gândeşti că pasivitatea nu este reală. Acest lucru ţi-l spune mintea; ea este cea care doreşte şi are nevoie de activitatea febrilă şi de aşa-zisa fericire

care apare după aceea. Febra nu este conştientizare, dar în ea poate apărea atenţia - însă aceasta este nesănătoasă. Este o boală; nu alerga după ea. Permite-i să plece, cazi în pasivitate.

La început, vei simţi totul ca pe o descreştere a conştientizării. Permite-i să descrească, pentru că acolo nu dispare altceva decât ceea ce era febril - tocmai de aceea şi dispare. Permite-i să descrească.

Va veni apoi un moment în care te vei echilibra. În acel punct de echilibru nu va mai exista nici descreşterea şi nici creşterea. Acesta este momentul sănătăţii; acum febra a trecut.

În acel punct conştientizare este reală, nu febrilă. Iar dacă poţi aştepta să vină acea clipă.... Este dificil, deoarece simţi că mori, simţi că nu mai eşti susţinut de nimic; activitatea, atenţia, totul a dispărut - te relaxezi, te apropii de moarte. Adevărul este că vor începe să dispară toate agitaţiile şi nebuniile avute. Până în acel punct, tot ce ai cunoscut despre viaţă era febrilitatea. De fapt, aceasta nu este o viaţă, ci o tensiune, o febră, o nebunie, doar o stare de superactivitate. Şi nu cunoşti decât o singură stare - febra. Momentan nu cunoşti nimic altceva, deci cum poţi compara?

Când devii relaxat şi pasiv, vei simţi că se pierde ceva. Lasă să se piardă. Rămâi în acea pasivitate. Va apărea imediat un punct de echilibru în care nu mai există nici o febră. Vei fi doar tu însuţi - nu mai eşti împins de nimeni spre activitate şi nimeni nu te mai poate face să încetezi activitatea pe care doreşti să o faci. Doar atunci îţi apare activitatea reală - şi aceasta va fi spontană, va fi naturală. Vei acţiona, dar fără să mai fii tras şi împins din toate părţile.

Care este criteriul prin care poţi cunoaşte dacă activitatea nu este febrilă, forţată sau impusă? Dacă este spontană nu vei simţi nici un fel de tensiune după ce a fost efectuată, nu vei simţi nici o povară. Te vei bucura de ea. Şi activitatea va deveni un final în ea însăsi; nu va mai exista nici un alt final. Ea nu va fi un mijloc prin care să ajungi undeva anume, ci va fi o revărsare a propriei tale energii. Iar această revărsare va fi aici şi acum, nu va fi pentru ceva din viitor. Te vei bucura pe moment.

Orice vei face - sapi o groapă în grădină, tai copaci, stai, te plimbi, mănânci - totul va deveni absolut, va fi o acţiune totală. Şi după aceea nu vei fi obosit; mai degrabă te vei simţi reîmprospătat. O activitate febrilă te oboseşte; chiar aceasta este boala. O activitate naturală te hrăneşte; te vei simţi mai energic, mai vital. După aceasta vei fi mai viu - îţi va oferi mai multă viaţă.

Însă la început, cînd devii pasiv şi cazi în non-acţiune, vei simţii că pierzi din conştientizare. Dar nu pierzi nimic decât o atenţie şi o gândire febrilă. Apoi te vei stabiliza în pasivitate şi va apărea o conştientizare naturală.

Iată diferenţa dintre o atenţie febrilă şi una naturală: în atenţia febrilă există o concentrare, o focalizare care exclude totul. Te concentrezi asupra unui lucru. Mă asculţi pe mine. Dacă ai o atenţie febrilă, atunci mă vei asculta şi vei fi complet inconştient de orice altceva din jurul tău. Dar când ai o atenţie pasivă, nefebrilă, ci naturală şi echilibrată, atunci vei auzi chiar şi zgomotele maşinilor. Pur şi simplu conştient. Eşti conştient de tot ceea ce se întâmplă în jurul tău.

Şi tocmai aceasta este frumuseţea - o maşină trece pe afară, tu îi auzi zgomotul, dar el nu mai reprezintă o tulburare.

Când eşti atent în mod febril şi vei auzi maşina, atunci nu mă vei mai auzi pe mine; acel zgomot te va deranja, deoarece nu ştii cum să fii total, cum să fii pur şi simplu conştient de tot ceea ce se întâmplă. Cunoşti doar o singură metodă: cum să fii atent la un lucru în defavoarea altuia. Imediat ce te îndrepţi spre altceva, pierzi contactul cu primul lucru. Dacă mă asculţi având o minte febrilă, atunci orice te poate tulbura. Şi în clipa în care atenţia se îndreaptă spre altceva, vei pierde contactul cu mine. O asemenea atenţie nu este totală, ci este îndreptată doar asupra unui singur punct. Doar o conştientizare pasivă şi naturală este totală - nimic nu o tulbură. Iar aceasta nu este concentrare, este meditaţie.

Concentrarea este întotdeauna febrilă, deoarece tu forţezi energia să rămână doar într-un singur punct. Energia curge singură în toate direcţiile; ei îi place să curgă peste tot. Noi suntem cei care creăm conflictele, deoarece spunem: "Doar la cutare lucru este bine să asculţi; la altul îţi va face rău." De exemplu, un copil începe să râdă în timp ce te rogi. Acest lucru te va deranja - deoarece nu poţi concepe o simplă conştientizare prin care tu să-ţi continui rugăciunea şi, în acelaşi timp, copilul să continue să râdă fără să te deranjeze. Nu are de ce să existe un conflict între voi, deoarece sunteţi o parte a unui întreg infinit.

Încearcă: fii total atent, total conştient. Nu te concentra. Fiecare concentrare este obositoare, deoarece atunci forţezi energia să se mişte în mod nenatural. Simpla conştientizare include totul. Când eşti pasiv şi nu acţionezi, atunci totul se întâmplă în jurul tău. Nimic nu te mai deranjează şi nimic nu mai trece pe lângă tine. Totul se întâmplă şi tu cunoşti ceea ce se întâmplă - observi.

Apare un zgomot: acesta reverberează în tine, apoi trece mai departe, iar tu rămâi neatins. Eşti la fel ca o cameră goală în care zgomotul are de cine să se lovească: el intră şi apoi iese imediat - camera, rămâne neafectată, ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic. În conştientizarea pasivă rămâi neafectat. Totul continuă să se întâmple, dar nu te atinge niciodată. Tu nu eşti zgâriat de nimic. În concentrarea febrilă totul te impresionează, totul te atinge.

Încă un amănunt. În psihologia orientală, noi avem un cuvânt, *sanskar* - condiţionare. Când te concentrezi vei fi condiţionat, vei fi impresionat de

ceva. Dacă eşti doar conştient - conştient pasiv, doar să fii acolo, nu să te focalizezi sau să te concentrezi - atunci nimic nu te condiţionează. Nu mai acumulezi nici o impresie. Continui să rămâi virgin, pur, neatins. Când cineva poate fi conştient în mod pasiv, el va trece prin lume, dar lumea nu va trece niciodată prin el.

Un călugăr zen, Bokuju, obişnuia să spună: "Când treci râul nu lăsa apa să te atingă." Lângă mănăstire exista un pârâu, dar nici un fel de pod.

Mulţi încercau, dar bineînţeles că apa îi uda. Într-o zi un călugăr a venit şi a spus: Tu ne pui în încurcătură. Am încercat să trecem acel curent de apă, însă nu este nici un pod. Dacă era, atunci puteam să îl trecem fără să ne udăm. Problema este că am trecut prin el - şi apa ne-a atins."

Atunci Bokuju a spus: "Voi veni eu, îl voi trece şi voi vă veţi uita." Bokuju a trecut şi, bineînţeles, s-a udat. Iar atunci discipolii au spus: "Uite, apa te-a udat şi pe tine!"

Bokuju a răspuns: "În ceea ce mă priveşte apa nu m-a atins deloc. Eu am fost doar un martor. Apa mi-a udat picioarele, dar nu şi pe mine. Eu doar am observat."

Prin conştientizarea pasivă, prin observare vei trece prin lume; te vei afla în lume, dar lumea nu se va afla în tine.

59. PRIVIND DE PE DEAL

30.VI.1973, Bombay

SUTRE:

86. Închipuie-ţi cum contempli ceva aflat dincolo de percepţie, dincolo de înţelegere, dincolo de nefiinţă - tu.

87. Eu exist. Această trăire este a mea. Aceasta este aceasta. O preaiubito, chiar şi astfel - cunoaşte nelimitarea.

Omul este precum Ianus - şi animal şi divin. Animalul aparţine trecutului, divinul aparţine viitorului - acest lucru creează dificultatea. Trecutul s-a dus, nu mai există; mai persistă doar o umbră a sa. Iar viitorul încă nu a venit; este un vis, doar o posibilitate. Iar omul există între ele - între umbra trecutului şi visul viitorului. El nu este niciuna şi totuşi este amândouă.

Omul stă în două luntre, deoarece trecutul este al său - a fost un animal; viitorul este al său - el poate fi divin. Dar totuşi nu este nici una nici alta, deoarece trecutul nu mai este, iar viitorul nu a venit.

Tu exişti ca o tensiune între acestea două: ceea ce a fost şi ceea ce poate fi. Iar acest lucru creează un conflict, o luptă constantă de a realiza, de a ajunge undeva. Într-un anumit sens omul nici nu există. Omul reprezintă doar o treaptă de la animal la divin - însă o treaptă nu este reprezentativă. S-a aflat undeva şi va fi altundeva, dar în prezent nu se află nicăieri - pluteşte în aer.

Deci, orice ar face - orice - omul nu va fi niciodată satisfăcut sau mulţumit, deoarece în el se intersectează două existenţe diametral opuse. Dacă este satisfăcut animalul, atunci nu este mulţumit divinul. Dacă este

satisfăcut divinul, atunci animalul nu este mulţumit. Unul din ei va fi mereu nemulţumit.

Când te îndrepţi spre partea animalică îţi vei satisface o parte a fiinţei tale, dar imediat va apărea nemulţumirea, deoarece polul opus, viitorul, este potrivnic animalului. Satisfacţia animalului conduce la nemulţumirea viitorului.

Iar dacă îţi satisfaci potenţialitatea divină, atunci animalul se va simţi jignit sau rănit şi se va revolta. Nu îi poţi satisface pe amândoi, iar dacă îl mulţumeşti doar pe unul, celălalt va fi nemulţumit.

Îmi aduc aminte de o anecdotă. Un pilot de maşini sport a ajuns la Poarta Raiului şi a fost întâmpinat de Sfântul Petru. Pilotul ajunsese acolo cu Jaguarul în care a murit şi primul lucru care l-a întrebat pe Sfântul Petru a fost următorul: "Există cumva în rai autostrăzi?"

Sfântul Petru a răspuns: "Da, aici sunt cele mai frumoase autostrăzi, dar este o problemă - în rai nu sunt permise automobilele, pentru că nu sunt necesare. Ne putem deplasa unde dorim doar cu puterea gândului."

Atunci vitezomanul a continuat: "Înseamnă că acesta nu este un loc potrivit pentru mine. Te rog, aranjează-mi să merg în altă parte. Aş vrea să mă duc în iad. Nu pot să renunţ la Jaguarul meu." Aşa că s-a aranjat totul. A ajuns la porţile iadului şi acolo i-a urat bun venit însăşi Satana: "Tu eşti la fel ca mine: şi eu sunt un fan al maşinilor Jaguar."

"Atunci este bine; poate îmi poţi oferi şi o hartă a autostrăzilor de aici" - a spus vitezomanul.

Satana s-a întristat şi a spus: "Domnule, îmi pare rău, dar aici jos avem maşini dar nu avem nici o autostradă - tocmai de aceea ai şi intrat în iad!"

Aceasta este şi situaţia omului. El este divizat, are două feţe. Când satisfaci doar una dintre ele, cealaltă va fi nemulţumită. Întotdeauna îţi va lipsi ceva. Şi nici nu le poţi satisface pe amândouă, deoarece ele sunt diametral opuse.

Şi fiecare încearcă să facă imposibilul - fiecare încearcă să ajungă la un compromis prin care cei doi poli opuşi să se poată întâlni. Vieţile trecute nu am făcut nimic altceva decât să încercăm acest. Dar nu s-a întâmplat şi nici nu se va întâmpla aşa ceva. Întregul efort este absurd - este imposibil.

Aceste tehnici nu sunt interesate de crearea unui compromis interior. Ele îţi vor oferi o transcendere. Şi nici nu vor satisface divinul în defavoarea animalului. Este ceva imposibil. Iar dacă încerci să acţionezi în favoarea uneia dintre ele nu vei reuşi decât să creezi mai multă luptă, conflict şi violenţă interioară. Nu acesta este modul în care acţionează tehnicile. Rolul lor este acela de a te face să transcenzi dualitatea. Tehnicile despre care discutăm nu sunt nici în favoarea divinului şi nici a animalului.

Ţine minte: tocmai aceasta este diferenţa fundamentală dintre tantra şi alte religii. Tantra nu este o religie, deoarece religia înseamnă a fi *pentru*

divin şi *împotriva* animalului - deci, fiecare religie face parte dintr-un conflict. Tantra nu este o tehnică de luptă, ci o tehnică de transcendere. Ea nu luptă cu animalul şi nici nu este în favoarea divinului.

Doar creează în tine o a treia forţă, un al treilea centru de existenţă în care tu nu eşti nici divin şi nici animal. Pentru tantra acest al treilea punct este *advaita,* non-dualitatea.

Tantra spune că nu poţi atinge unicul luptând cu dualitatea. Nu poţi ajunge la un punct non-dual prin alegere. Alegerea nu te va conduce la unicitate, ci doar observarea fără alegere este cea care te poate ajuta în acest sens.

Acesta este motivul pentru care tantra nu a fost niciodată înţeleasă corect. Secole la rând a fost interpretată greşită, deoarece când tantra spune că nu este împotriva animalului, începi să simţi că este în favoarea lui. Şi în momentul în care spune că nu este nici în favoarea divinului, începi să gândeşti că este împotriva lui.

De fapt, tantra este în favoarea unei mărturii, a unei observări lipsite de alegere. Nu ai de ce să fii în favoarea unuia dintre ele; nu ai de ce să creezi un conflict. Doar retrage-te puţin şi creează o distanţă între tine şi dualitate şi devino o a treia forţă, un observator care poate vedea şi animalul şi divinul.

Am spus că animalul este trecutul, iar divinul este viitorul, dar şi că trecutul şi viitorul sunt opuse unul celuilalt. Tantra este prezentul. Ea nu este nici trecutul şi nici viitorul. Încearcă chiar în acest moment: nu te lega de trecut şi nici de viitor. Nu dori viitorul şi nu fi condiţionat de trecut. Nu permite trecutului să se agaţe de tine şi nu proiecta nimic în viitor. Rămâi sincer clipei prezente, *aici şi acum* - şi atunci transcenzi. Atunci nu eşti nici animal şi nici divin. Iată ce înseamnă pentru tantra a fi Dumnezeu. A exista în această actualizare a momentului, unde trecutul a dispărut, iar viitorul nu este creat, - acolo tu eşti liber, tu eşti libertatea.

În acest context, nu trebuie să crezi că tehnicile de care discutăm sunt religioase, deoarece religia nu acceptă animalul. Religia creează un conflict. Dacă eşti religios te vei rupe, vei deveni schizofrenic. Toate civilizaţiile religioase sunt divizate. Ele creează tot felul de nevroze, deoarece creează un conflict interior. Ele te divid şi astfel o parte din fiinţa va deveni un inamic. Atunci îţi risipeşti întreaga energie într-o luptă cu propria fiinţă.

Tantra nu este religioasă, deoarece ea nu crede în conflict sau violenţă. Spune să nu lupţi cu tine însuţi. Doar fii conştient. Nu fi agresiv şi violent cu tine. Fii doar un martor, doar un observator. În acel moment de observare tu nu mai ai nici o faţă - atunci nu mai eşti nici măcar uman. Tu doar *eşti*. Vei exista fără nici un fel de etichetă, fără nici un fel de nume; Exişti fără nici o categorisire. Tu *eşti*, fără să fii cineva anume o simplă existenţă, o fiinţă pură. Aceste tehnici sunt în favoarea acestei fiinţe pure.

Acum vom discuta tehnicile.

86. Închipuie-ţi cum contempli ceva aflat dincolo de percepţie, dincolo de înţelegere, dincolo de nefiinţă - tu.

Închipuie-ţi cum contempli ceva aflat dincolo de percepţie - ceea ce nu poate fi văzut, ce nu poate fi perceput. Dar îţi poţi imagina ceva ce nu poate fi văzut? Imaginaţia nu poate concepe decât ceva ce poate fi văzut. Cum ai putea să îţi închipui ceva ce nu poate fi perceput?

Îţi poţi imagina doar ceea ce poţi percepe. De aceea chiar şi visele sunt umbre ale realităţii. Chiar şi imaginaţia nu este pură imaginaţie, deoarece orice îţi poţi imagina este de fapt ceva ce ai cunoscut deja. Poţi crea noi combinaţii, dar toate elementele acestei combinaţii au fost cunoscute şi percepute.

De exemplu, îţi poţi imagina un munte aurit care zboară pe cer. Aşa ceva nu ai mai văzut, dar un nor ai văzut, un munte ai văzut şi cunoşti ce este aurul. Aceste trei elemente pot fi combinate. Imaginaţia nu este originală; este întotdeauna o combinaţie a unor elemente pe care le-ai perceput în trecut.

Această tehnică spune: *Închipuie-ţi cum contempli ceva aflat dincolo de pecepţie....*

Este imposibil, dar tocmai de aceea şi merită încercat, deoarece chiar prin acel efort se va produce ceva nemaiîntâlnit. Nu înseamnă că vei putea percepe ceea ce îţi închipui - dar când încerci să percepi ceva ce nu poate fi imaginat, atunci toată percepţia va dispărea. Efortul de a urmări să vezi ceva nemaiîntâlnit face să dispară tot ce ai văzut vreodată.

Iar când persişti în acest efort îţi vor apărea multe imagini - dar va trebui să scapi de ele, deoarece ştii că le-ai mai văzut, le-ai mai perceput. Poate că nu ţi le mai aminteşti, dar din moment ce ţi le poţi imagina înseamnă că le-ai văzut cândva sau le poţi percepe. Scapă de ele. Această tehnică te îndeamnă să persişti şi să ajungi la ceea ce nu poate fi perceput.

Ce se va întâmpla? Va trebui să depui un efort considerabil ca să scapi de tot felul de imagini care apar în interior. Mintea va readuce în actualitate multe imagini, vise, concepţii, simboluri. Mintea va crea noi combinaţii, dar nu trebuie să te opreşti la niciuna dintre acestea şi este necesar să continui să scapi de ele până când apare ceea ce nu poate fi perceput. Ce este acest imperceptibil?

Dacă insişti nu va mai apărea nici un obiect; acolo va exista doar ecranul minţii fără nici un fel de imagine pe el, fără nici un simbol sau vis. În acel moment se produce o metamorfoză. Când în interior nu va mai exista decât ecranul gol al minţii, atunci vei deveni conştient de tine însuţi. Devii conştient de cel care percepe. Când nu mai este nimic de perceput, întreaga

atenţie se schimbă. Întreaga conştiinţă este reflectată înapoi. Devii conştient de propriul sine doar când nu mai ai nimic de văzut. Atunci începi să te vezi pe tine.

Închipuie-ţi cum contempli ceva aflat dincolo de percepţie, dincolo de înţelegere, dincolo de nefiinţă - tu.

Atunci tu îţi apari ţie. Devii conştient pentru prima oară de cel care a perceput, care a cunoscut. Problema este că subiectul este mereu ascuns în spatele obiectelor. Cunoşti anumite lucruri, dar nu cunoşti niciodată cunoscătorul. Cunoscătorul este pierdut în cunoaştere.

De la naştere până la moarte văd tot felul lucruri şi acest proces va continua la nesfârşit. Problema este că văzătorul este pierdut din vedere, este uitat. Subiectul se pierde tocmai în mulţimea obiectelor.

Această sutra spune că în clipa în care încerci să îţi închipui ceva aflat dincolo de percepţie, dincolo de înţelegere, dincolo de nefiinţă...mintea va spune imediat că ceea ce nu poate fi văzut sau înţeles nu există. Mintea va reacţiona instantaneu şi va insista asupra faptului că ceea ce nu este vizibil, perceptibil, nu există. Nu deveni o victimă a minţii.

Sutra... *dincolo de percepţie, dincolo de înţelegere, dincolo de nefiinţă.* Mintea va spune că aşa ceva nu există, că nu poate exista. Sutra te îndeamnă să nu te încrezi în minte. Există ceva care fiinţează dincolo de non-fiinţă şi există fără să poată fi perceput, fără să poată fi înţeles - acela eşti tu.

Te poţi percepe pe tine? Îţi poţi imagina vreo situaţie în care te poţi întâlni pe tine, în care te poţi cunoaşte pe tine? Poţi continua să foloseşti cuvântul "cunoaştere-de-sine", însă acesta este total absurd, deoarece tu nu poţi cunoaşte Sinele Ultim. Sinele este întotdeauna cunoscătorul. Acesta nu poate fi redus la ceva cunoscut, nu poate fi redus la un obiect.

De exemplu, dacă crezi că poţi cunoaşte Sinele, atunci Sinele pe care îl cunoşti nu va fi Sinele tău, ci Sinele tău este cel care cunoaşte acel sine. Tu vei rămâne mereu cunoscătorul - nu poţi deveni cunoscutul. Nu te poţi aşeza în faţa ta. Te vei afla mereu în spate. Orice poţi cunoaşte nu poţi fi tu însuţi - asta înseamnă că nu poţi cunoaşte observatorul. Aici nu se mai pot aplica aceleaşi reguli ca şi pentru obiectele exterioare.

Eu nu mă pot vedea pe mine în felul în care te văd pe tine. Cine va vedea? Fiecare relaţie de cunoaştere, de percepere, de vedere, impune existenţa a cel puţin două lucruri: cunoscutul şi cunoscătorul. Cunoaşterea-de-sine nu poate fi posibilă, deoarece acolo nu mai există decât un singur lucru. Cunoscătorul şi cunoscutul sunt unul singur; observatorul şi observatul sunt una. Nu ai cum să te converteşti într-un obiect.

Deci, cuvântul "cunoşterea-de-sine" este complet greşit; dar în el există şi un mesaj adevărat: acela că te poţi cunoaşte în cu totul alt mod decât cum cunoşti lucrurile.

Când nu mai există nimic de cunoscut, când toate obiectele au dispărut şi nu mai rămâne nimic care să poată fi perceput sau văzut, când ai scăpat de totul, atunci brusc *tu* devii conştient de tine însuţi.

Iar această conştientizare nu este dual: acolo nu fiinţează nici un obiect sau subiect. Acolo rămâne doar o simplă subiectivitate.

Această conştientizare este un tip diferit de cunoaştere. Ea îţi oferă o dimensiune diferită a existenţei. Nu mai eşti divizat în două, ci conştient de tine însuţi. Însă acest lucru nu îl poţi percepe sau înţelege şi cu toate acestea este existenţial.

Încercă să priveşti în modul următor: energia interioară continuă să se îndrepte spre obiecte. Ea nu poate fi statică. Iată o lege fundamentală: energia nu poate fi statică, ea este dinamică. Nu poate fi altfel. Dinamismul reprezintă chiar natura ei - energia se mişcă. Imediat cum te văd, energia mea s-a şi îndreptat spre tine. În clipa în care te-am perceput, acolo se formează un cerc. Energia se îndreaptă spre tine şi apoi revine la mine - acesta este cercul.

Când energia mea se duce spre tine şi nu mai revine înapoi, atunci nu voi putea să te cunosc. Este nevoie de un cerc: energia trebuie să se lovească de tine şi apoi trebuie să se reîntoarcă la mine. În clipa în care se reîntoarce voi reuşi să te cunosc. Cunoaşterea se realizează prin mişcarea energiei în cerc. Ea a trecut de la subiect la obiect şi apoi a revenit la sursa ei originară. Dacă continui să trăiesc în acest fel, nu voi reuşi să mă cunosc niciodată, deoarece energia proprie este impregnată de energia celorlalţi. Ea îmi aduce şi îmi livrează în permanenţă tot felul de imagini. Acesta este modul în care acumulezi cunoaşterea.

Tehnica pe care o explic spune să permiţi dispariţia obiectului. Permite-i energiei să se mişte într-un vacuum, într-o goliciune. Ea pleacă de la tine, dar nu mai are nici un obiect pe care să îl poată apuca, pe care să îl perceapă. Pătrunde în goliciune şi astfel nu îţi mai aduce nici o cunoaştere. Ea revine goală, vacantă, pură. Nu mai aduce nimic. Se aduce doar pe ea. Se întoarce virgină - nu a fost contaminată de nimic, a rămas pură.

Acesta este întregul proces al meditaţiei: doar stai tăcut şi energia se mişcă. Însă nu mai există nici un obiect care să o contamineze, care să o impresioneze, cu care să se contopească. Apoi, o aduci înapoi. Dar nu îţi mai apare nici un obiect, nici o imagine şi nici un gând. Energia se va mişca în puritate şi va reveni aşa cum a plecat, fără să mai fie murdară. Vehiculul este gol şi atunci devii conştient de tine însuţi.

În clipa în care energia va aduce ceva din exterior, vei deveni conştient de acel lucru. Priveşti o floare. Energia este cea care îţi aduce floarea - imaginea, parfumul şi culoarea florii. Ea nu face altceva decât să vă facă cunoştinţă. Dar în acest mod energia va învălui floarea. Tu nu cunoşti

niciodată energia, nu cunoşti acea energie pură care este chiar fiinţa ta. Te mişti spre celălalt şi apoi revii la sursă.

Dar când nu există nimic de care să fie impresionată şi revine aşa cum a plecat, necondiţionată, atunci vei deveni conştient de tine.

Acesta este un cerc energetic pur - energia doar se mişcă şi nu face nimic altceva. Însă trebuie să se mişte în interior, trebuie să creeze acest cerc în înăuntrul tău. Acolo nu mai este nimeni altcineva - doar tu. Această mişcare devine cunoaştere-de-sine, iluminarea-de-sine. În mod fundamental, toate tehnicile de meditaţie sunt doar variaţii ale acestei tehnici.

Închipuie-ţi cum contempli ceva aflat dincolo de percepţie, dincolo de înţelegere, dincolo de nefiinţă - tu.

Dacă o poţi face, atunci vei deveni pentru prima dată conştient de tine însuţi, de fiinţa ta, de existenţa ta - subiectivitatea.

Cunoaşterea este de două feluri: cea a obiectelor şi cea a subiectivităţii. Cunoaşterea cunoscutului şi cunoaşterea cunoscătorului. Şi un om poate cunoaşte milioane şi milioane de lucruri, poate cunoaşte toată lumea, dar dacă nu poate cunoaşte cunoscătorul, atunci este un ignorant. Poate fi un mare cunoscător, dar nu este înţelept. Poate să fi acumulat multe informaţii, dar îi lipseşte lucrul fundamental care îl face să fie un cunoscător - nu este conştient de sine.

În Upanishade există o povestire în care un tânăr, Svetketu, se întoarce acasă după ce a stat mult timp lângă un maestru. El trecuse cu bine toate examenele la care fusese pus; acumulase de la maestru tot ce putuse. Însă devenise foarte egoist.

Când a ajuns acasă, tatăl său i-a spus: "Pari prea plin de cunoaştere şi aceasta te face egoist - se vede chiar din felul în care mergi şi în care ai păşit pragul casei. Am o întrebare: «Oare ai reuşit să descoperi acel ceva care cunoaşte totul - te-ai cunoscut pe tine»?" Svetketu a răspuns: "Dar acolo nu am avut nici un curs despre aşa ceva şi nici maestrul nu ne-a vorbit despre aceasta. Eu am cunoscut tot ce se putea cunoaşte. Întreabă-mă orice şi îţi voi răspunde. Însă nu pot să am nici o opinie faţă de întrebarea pusă, deoarece nu am învăţat nimic despre aşa ceva."

Atunci tatăl i-a spus: "Du-te înapoi şi până când nu cunoşti acel ceva prin care este cunoscut totul şi pe care dacă nu îl descoperi nu cunoşti nimic, până atunci să nu te întorci acasă. Mai întâi cunoaşte-te pe tine."

Svetketu s-a întors şi l-a întrebat pe maestru: 'Tatăl meu mi-a spus că nu mă mai primeşte acasă, deoarece la noi în familie toţi au fost brahmani nu numai prin naştere. Noi l-am cunoscut pe Brahman, nu am devenit brahmani doar prin dreptul conferit de naşterea în această castă. Şi el mi-a zis: «Până când nu devii un brahman real, până când nu cunoşti finalul nu mai ai ce

căuta acasă. Nu meriţi să stai aici.» Aşa că am revenit pentru a învăţa acest lucru."

Maestrul i-a spus: "Eu te-am învăţat tot ce am putut. Ceea ce îmi ceri nu poate fi învăţat, însă poţi face următorul lucru: devino accesibil lui. Acesta nu poate fi învăţat direct. Doar fii receptiv şi într-o zi se va întâmpla.

Acum du-te la grajdul ashram-ului şi mână vacile în pădure. Stai cu ele; opreşte gândirea, verbalizarea, devino ca un animal. Urmăreşte-le, iubeşte-le şi fii tăcut. Şi nu trebuie să te mai întorci decât în clipa în care se înmulţesc şi ajung să fie în număr de o mie."

Aşa că Svetketu s-a dus în pădure cu cele patru sute de vaci. Nu mai putea vorbi cu nimeni şi gândirea nu mai avea la ce să fie folosită. Iar cu timpul, mintea sa a devenit ca cea a unui animal. A stat tăcut sub copaci şi a aşteptat, deoarece nu avea voie să se întoarcă în templu decât în momentul în care în turmă existau o mie de vaci. Încet-încet limbajul a dispărut din mintea sa. Treptat, societatea s-a evaporat şi Svetketu nu mai era o fiinţă umană. Ochii săi au devenit la fel ca cei ai unui animal.

Povestea este foarte frumoasă. Se spune că Svetketu a uitat să mai numere - deoarece limbajul şi verbalizarea dispar.... A uitat să numere, chiar a uitat să mai se întoarcă. Povestea este minunată. Vacile i-au vorbit: "Svetketu, acum ne-am înmulţit şi am ajuns la o mie. Hai să mergem înapoi la mestru. Probabil că ne aşteaptă."

Svetketu s-a întors şi maestrul a spus celorlalţi discipoli: "Număraţi vacile."

"Da, sunt o mie de vaci" - au răspuns discipolii.

Iar maestrul a continuat: "Nu o mie, ci o mie unu - iar cel care este în plus este chiar Svetketu."

El stătea în mijlocul vacilor tăcut, fără nici un gând - exact ca un animal - pur, simplu, inocent. Şi maestrul i-a spus: "Acum nu mai ai de ce să stai aici. Du-te acasă. Ai cunoscut ceea ce trebuia; ţi s-a întâmplat. De ce ai mai venit la mine? Ţi s-a întâmplat."

Chiar se întâmplă: când în minte nu mai există nici un obiect, atunci îţi apare cunoscătorul. Când mintea nu mai este invadată de gânduri şi nu mai presistă nici un singur val, nici o unduire, atunci eşti singur în deplinătatea ta. Acolo nu mai exişti decât tu. Devii conştient de Sinele tău: pentru prima oară devii plin de tine însuţi. Apare o iluminare pentru a descoperi Sinele.

Mesajul sutrei este fundamental şi a folosit ca fundaţie multor metode. Încearc-o. Este puţin cam dificil tocmai datorită obiceiului de a raţiona, datorită agăţării de obiecte. Iar aceste obiceiuri sunt atât de adânc înrădăcinate în interior, încât va fi nevoie de timp şi efort persistent ca să nu mai fii implicat în ele şi să poţi deveni un martor al lor. Atunci vei putea spune: "Nu aceasta, nu aceea."

Tehnica Upanishadelor este condensată în două cuvinte: *neti, neti* nu aceasta, nu aceea. Cum îţi apare ceva în minte spui: "Nu aceasta." Continuă să arunci din interior tot ce este vechi. Camera trebuie să fie complet goală. Ţi se întâmplă ceea ce trebuie doar când spaţiul interior nu mai este plin de tot felul de gunoaie.

Însă atâta timp cât mai continuă să existe un ungher necurăţat, atunci vei fi impresionat şi nu te vei putea cunoaşte. Inocenţa ta este pierdută în obiecte. Mintea împovărată de gânduri care se mişcă în permanenţă în exterior este cea care te împiedică să iei legătura cu tine.

87. Eu exist. Această trăire este a mea. Aceasta este aceasta. O preaiubito, chiar şi astfel - cunoaşte nelimitarea.

Eu exist. Nu pătrunzi niciodată în acest sentiment: eu exist. Tu exişti, dar nu explorezi fenomenul respectiv. Shiva spune: *Eu exist. Aceasta este a mea. Aceasta este aceasta. O preaiubito, chiar şi astfel - cunoaşte nelimitarea.*

Pentru început am să vă povestesc o anecdotă zen.

Trei prieteni mergeau pe un drum. Soarele începea să apună când, la un moment dat, au văzut un călugăr pe un deal. Au început să îşi dea cu părerea despre el. Unul dintre ei a spus: "Probabil că îşi aşteaptă prietenii. Probabil că a vrut să facă o plimbare împreună cu prietenii săi, dar aceştia au rămas în urmă şi acum el îi aşteaptă."

Celălalt prieten a negat şi a spus: "Nu, nu este aşa, pentru că atunci când aştepţi pe altcineva trebuie să te uiţi în urma ta, iar el nu priveşte deloc în urmă. De aceea, presupun că nu aşteaptă pe nimeni. Mai degrabă şi-a pierdut vaca. Seara se apropie şi în curând se va lăsa întunericul. Aşa că s-a hotărât să se urce în vârful dealului pentru a putea vedea unde este vaca sa."

Al treilea a spus: "Nu ai dreptate, deoarece el stă foarte tăcut şi nu se mişcă deloc, iar după câte se pare ochii îi sunt închişi. Probabil că se roagă."

Au început să se contrazică şi în cele din urmă nu au ajuns la nici o concluzie. Atunci s-au hotărât: "Mai bine mergem pe deal şi îl întrebăm ce face acolo."

Au ajuns la călugăr şi primul dintre ei a întrebat: "Îţi aştepţi cumva prietenii care au rămas în urma ta?"

Călugărul a deschis ochii şi a răspuns: "Nu aştept pe nimeni. Iar eu nu am nici prieteni şi nici duşmani." După care a reînchis ochii.

Al doilea drumeţ a întrebat: "Înseamnă că eu am dreptate. Îţi cauţi cumva vaca care s-a rătăcit în pădure?"

"Nu, nu caut pe nimeni - nu sunt interesat de nimic altceva decât de mine însumi."

Atunci al treilea a spus: "Atunci cu siguranţă îţi faci rugăciunea de seară sau meditezi."

Călugărul a deschis ochii şi a spus: “Eu nu fac nimic. Doar stau aici. Eu doar mă aflu aici şi nu fac nimic. Pur şi simplu exist.”

Iată ce numesc budiştii ca fiind meditaţia. Când faci ceva înseamnă că nu meditezi - deja te-ai îndepărtat de meditaţie. Dacă te rogi, aceasta nu este meditaţie - ai început deja să pălăvrăgeşti.

În clipa în care foloseşti orice cuvânt acolo şi-a făcut apariţia mintea. Călugărul a spus esenţialul: “Eu doar exist aici, nu fac nimic.”

Acelaşi lucru îl spune şi sutra aceasta: *Eu exist*. Pătrunde adânc în acest simţământ. Doar stai şi simte “eu exist, eu sunt”. Simte-l, nu îl gândi, deoarece în minte poţi spune orice, dar atunci este ceva complet nefolositor. Capul va strica totul. Nu doar repeta: “Eu sunt, eu exist.” Este zadarnic, atunci pierzi totul.

Simte acest lucru până în adâncul oaselor. Simte-l în tot corpul. Simte-l ca fiind o unitate totală, nu simţi nimic mental. Doar: “Eu sunt.” Nu folosi cuvintele. Eu o fac pentru că altminteri nu am cum să îţi transmit nimic. Shiva se afla lângă Parvati şi a trebuit să folosească cuvintele “eu exist”. Nu face acest lucru; nu repeta. Aceasta nu este o mantra: “Eu exist, eu exist.” Repetă şi vei adormi, te vei autohipnotiza.

Prin repetarea acestui cuvânt vei începe să te plictiseşti şi apoi ţi se va face somn - astfel ţi se pierde conştientizarea. După un asemenea somn te vei trezi foarte proaspăt. Este un lucru foarte bun pentru sănătate, dar nu este meditaţie.

Dacă suferi de insomnie, atunci poţi folosi o incantare, repetarea unui cuvânt - este chiar mai bună decât un somnifer. Această repetare continuă si monotonă va crea somnolenţă.

Orice practică care creează o monotonie, o plictiseală îţi va asigura un somn profund. Tocmai de aceea psihologii şi psihanaliştii oferă pacienţilor care suferă de insomnie un tratament foarte simplu: tot ce trebuie să facă este să asculte ticăitul unui ceas. Încearcă şi vei adormi; acel ticăit va începe să devină un cântec de leagăn.

Copilul din pântecul mamei, în cele nouă luni, doarme aproape în permanenţă, deoarece inima mamei bate în continuu...tic-tac, tic-tac. Repetarea continuă a aceluiaşi zgomot devine o condiţionare. Acesta este şi motivul pentru care în clipa în care îţi aşezi capul pe pieptul cuiva începi să te linişteşti şi să te relaxezi; tic-tac, tic-tac - te simţi somnoros. Orice lucru care creează monotonie îţi induce o relaxare cu ajutorul căreia poţi adormi.

Când te afli la ţară poţi dormi mult mai profund decât atunci când te afli într-un oraş. Aceasta se datorează faptului că satul este monoton. În oraş, în fiecare moment se întâmplă ceva nou; zgomotele se schimbă în permanenţă. Într-un sat totul este monoton, nimic nu se schimbă. La ţară nu apar veşti noi, nu sunt ştiri, totul se mişcă în cerc. De aceea oamenii de la ţară dorm mai

profund decât cei din oraş, deoarece viaţa este monotonă. Într-un oraş este dificil să dormi, deoarece viaţa este mereu senzaţională - totul se schimbă.

Poţi folosi orice cuvânt: Rama, Krishna, Iisus Hristos sau Ave Maria. Foloseşte orice cuvânt şi după ce îl vei repeta acesta îţi va asigura un somn profund. Poţi folosi chiar tehnica oferită de Ramana Maharishi:

"Cine sunt eu?" - de fapt, mulţi au început să o folosească ca pe o mantră. Dar nu acesta era scopul ei.

Aşa că nu încerca să transformi sutra aceasta într-o mantră; nu începe să repeţi la infinit: "Eu exist." Nu este nevoie de aşa ceva. Toţi ştiu şi tu ştii deja că exişti. Simte asta - "Eu exist." Simţirea este un lucru cu totul diferit. Gândirea este un truc prin care să poţi scăpa de simţire. Şi nu este doar diferit, ci este şi o decepţie.

Ce vreau să spun prin faptul că trebuie să simţi "eu exist"? De exemplu, stau pe acest scaun. Dacă încep să simt că "eu exist", atunci voi deveni conştient de mai multe lucruri: atingerea materialului scaunului, aerul care trece prin cameră, zgomotul care îmi atinge corpul, sângele care circulă silenţios, inima, respiraţia - un subtil sentiment vibratoriu ar trupului. Corpul este dinamic, nu un lucru static - tu vibrezi. Atâta timp cât vei trăi, va exista întotdeauna o tremurare subtilă. Simte-o în continuu.

Vei deveni conştient de toate aceste lucruri multidimensionale. Şi cu cât devii conştient de cât mai multe lucruri.... Iată ca înseamnă "eu exist": să devii conştient de ceea ce se întâmplă înăuntrul şi în afara ta. Devino conştient şi gândirea se va opri, deoarece atunci când simţi cu adevărat că exişti, acesta este un fenomen atât de complet şi total încât mintea nu mai poate fiinţa.

La început vei simţi cum plutesc gândurile. Iar cu cât te înrădăcinezi mai mult în existenţă, cu atât mai mult te vei stabiliza în sentimentul fiinţării; gândurile se vor afla foarte departe şi vei simţi o distanţă faţă de ele - ca şi cum acestea nu ţi s-ar întâmpla ţie, ci altcuiva. Va apărea o distanţă - iar distanţa chiar există. Iar în clipa în care te vei afla înrădăcinat în fiinţă, mintea va dispărea. Tu te vei afla acolo, dar fără nici un gând, fără nici o imagine mentală.

De ce se întâmplă acest lucru? Deoarece mintea este doar o simplă activitate care ne pune în legătură cu alţii. Când mă aflu în legătură cu tine, va trebui să îmi folosesc mintea, limbajul, cuvintele. Ea reprezintă un fenomen social, o activitate de grup. Chiar şi atunci când vorbeşti singur, de fapt nu eşti singur - vorbeşti cu cineva. Crezi că ai putea să vorbeşti de unul singur? În minte este permanent cineva prezent.

Citeam autobiografia unui profesor de filosofie care povestea că într-o zi trebuia să se ducă să îşi viziteze fetiţa, iar după aceea el trebuia să se ducă la universitate să predea un curs. După ce a luat-o pe fetiţă cu el, în timp ce mergeau cu maşina spre universitate începuse să răsfoiască manualul din care

urma să predea. La un moment dat a uitat complet că mai este cineva lângă el şi a început să vorbească cu voce tare. Fetiţa a ascultat câteva momente şi apoi a întrebat: "Tată, tu vorbeşti cu mine?"

Chiar şi când vorbeşti singur, pentru tine există cineva. Poate că nu este prezent, dar în mintea ta este prezent.

Întreaga gândire este un dialog, o activitate socială. De aceea un copil crescut în afara societăţii nu va cunoaşte nici un fel de limbaj. El nu va fi capabil să verbalizeze nimic. Societatea este cea care creează limbajul, cuvintele. Limbajul este un fenomen social.

Când devii înrădăcinat în tine însuţi, atunci nu va mai exista nici o societate, acolo nu va mai fi nimeni. Exişti doar tu singur. Mintea dispare. Nu te mai afli în relaţie cu nimeni, nici chiar în imaginaţie nu te mai afli în legătură cu cineva şi mintea va dispărea. Iată ce înseamnă a te afla în meditaţie: a fi fără minte. Trebuie să fii perfect atent şi conştient, să simţi existenţa în totalitatea sa, în multidimensionalitatea sa - dar pentru aceasta mintea trebuie să fi dispărut complet.

Şi odată cu ea dispar şi multe alte lucruri - numele, forma ta, faptul că eşti hindus sau musulman, bun sau rău, frumos sau urât, sfânt sau păcătos - totul dispare. Etichetele se vor evapora. Te vei afla în puritatea ta neîntinată, vei fiinţa în inocenţa şi virginitatea ta - doar atunci eşti înrădăcinat în ceea ce există şi nu mai pluteşti în derivă.

Prin minte poţi pătrunde în trecut sau în viitor. Fără ea însă nu mai poţi face acest lucru. Fără minte te vei afla aici şi acum - acest moment reprezintă întreaga eternitate. Nimic nu există decât în acest moment. Beatitudinea va apărea singură. Nu trebuie să o cauţi nicăieri. Dacă eşti înrădăcinat în clipa prezentă, în fiinţă, tu eşti beatific. Şi această beatitudine nu este ceva care ţi se întâmplă ţie - tu eşti aceasta.

Eu exist. Încearcă. Şi o poţi face oriunde: călătorind într-un tren sau într-un autobuz sau doar stând pe pat, încearcă să simţi existenţa aşa cum este ea; nu te gândi la ea. Atunci vei deveni brusc conştient de faptul că până înainte nu cunoşteai multe lucruri care se întâmplau în jurul tău. Tu nu ţi-ai simţit corpul. Îţi vezi mâna, dar nu ai simţit-o niciodată - ce spune, ce te informează ea, cum se simte. Uneori este greoaie şi tristă, alteori este uşoară şi veselă. Uneori totul zboară prin ea, alteori totul este mort în ea. Câteodată o simţi vie şi dansând, iar alteori o simţi moartă, îngheţată, este acolo, dar nu vie.

Când vei începe să îţi simţi fiinţa, vei ajunge să cunoşti stările prin care trec mâinile, ochii, nasul, corpul tău. Este un fenomen minunat în care sunt prezente multe nuanţe subtile. Corpul îţi dă mereu sfaturi, dar tu nu eşti niciodată acolo să îl asculţi. Întreaga existenţă te influenţează în multe moduri subtile, dar tu nu eşti conştient de aceasta. Nu eşti prezent pentru a primi ceea ce îţi oferă ea, nu îi urezi bunvenit.

Când începi să simţi existenţa, întreaga lume devine vie; o vei vedea într-un mod complet nou. Atunci vei trece pe aceeaşi stradă, dar ea nu mai este aceeaşi, deoarece acum eşti înrădăcinat în Existenţă. Te întâlneşti cu aceiaşi prieteni, dar ei sunt total diferiţi, pentru că şi tu eşti diferit. Când ajungi acasă, în prag nu te va mai întâmpina aceeaşi soţie, pe care o cunoşti de ani de zile.

Dacă devii conştient de fiinţa ta, atunci vei deveni conştient şi de fiinţa altora. Când soţia se înfurie, te poţi bucura chiar şi de furia ei, deoarece acum simţi ce se întâmplă. Şi dacă poţi simţi, atunci furia nu va mai apărea ca furie - poate deveni iubire. Dacă ajungi să simţi acest lucru în adâncul tău, în furia soţiei vei descoperii iubirea ei; altminteri nu ar fi furioasă, nu i-ar păsa de nimic. Te aşteaptă întreaga zi şi tu întârzii - încă te iubeşte. Nu este indiferentă.

Ţine minte: furia sau ura nu sunt chiar opuse iubirii - indiferenţa este de fapt opusul acesteia. Când cineva este indiferent faţă de tine, atunci iubirea este pierdută. Dacă cineva nu se poate nici măcar înfuria pe tine, atunci totul este pierdut. În mod normal, dacă soţia se înfurie, tu răspunzi mai violent, devii mai agresiv. Nu înţelegi mesajul simbolic al acelei furii. Nu poţi înţelege, deoarece nu eşti înrădăcinat în tine însuţi. Încă nu ţi-ai cunoscut furia şi tocmai de aceea nu poţi înţelege nici furia altora.

Dacă îţi cunoşti furia, dacă o poţi simţi în totalitatea ei, atunci vei putea cunoaşte şi furia altora. Eşti furios doar pe o fiinţă care este importantă, pentru tine. Prin furie soţia îţi spune că încă te iubeşte, că nu îi eşti indiferent. Ea a aşteptat destul şi acum această aşteptare s-a transformat în furie.

Poate că nu îţi spune direct, deoarece limbajul simţirii nu este direct. Şi aceasta a devenit o problemă în ziua de astăzi - deoarece nimeni nu mai cunoaşte limbajul propriilor sentimente şi simţiri. Tu nu eşti înrădăcinat în fiinţa ta. Nu poţi înţelege decât cuvintele, nu mai poţi înţelege sentimentele, iar acestea au propriul lor mod de exprimare. Sentimentele sunt fundamentale, reale.

Odată ce îţi cunoşti existenţa proprie, vei cunoaşte şi existenţa altora. Şi fiecare este foarte misterios, este un abis care poate fi cunoscut – o infinită posibilitate de a fi penetrat şi cunoscut. Şi fiecare om aşteaptă ca cineva să poată pătrundă în inima sa. Însă pentru că nu ţi-ai cunoscut propria inimă, nu poţi cunoaşte nici inima altcuiva. Inima, lucrul cel mai apropiat de tine, rămâne complet necunoscută, atunci cum ai putea cunoaşte inima altora?

Te mişti precum un zombi; toţi sunt adormiţi. Nu ai decât atâta conştientizare cât să te poţi mişca printre alţi oameni - doar atât. Acesta este minimul posibil de atenţie pe care o are omul - tocmai de aceea eşti atât de plictisit şi de greoi. Viaţa este o povară şi fiecare aşteaptă înăuntrul său doar moartea. Moartea pare singura speranţă care a mai rămas.

De ce se întâmplă acest fenomen? Viaţa poate fi beatitudinea infinită. De ce este atât de plictisitoare? Datorită faptului că nu eşti înrădăcinat şi

trăieşti doar la minimum. Iar viaţa îşi face apariţia doar atunci când este trăită la maxim.

Această sutra îţi va oferi o existenţă maximă. Gândul îţi poate da doar minimul; simţirea îţi poate da maximul.

Prin minte nu există nici o cale care să ducă spre existenţă - singura cale este inima. *Eu exist*. Simte acest lucru prin inimă. Şi simte această existenţă că este a ta. *Aceasta este a mea. Aceasta este aceasta*. Minunat. *Eu exist.* Simte, fii înrădăcinat în aceasta; apoi cunoaşte că *aceasta este a mea* - existenţa, această fiinţă care se revarsă este a ta.

Fiecare spune că mobila, casa sunt ale sale. Vorbeşti mereu de posesiunile tale şi nu vorbeşti niciodată de ceea ce posezi tu cu adevărat. Tu posezi fiinţa totală. Deţii cea mai măreaţă potenţialitate, centrul cel mai interior al existenţei se află chiar în tine. Shiva spune: *Eu exist.* Simte " aceasta. Aceasta este a *mea.*

Nici asta nu trebuie să fie un gând; ţine minte mereu acest lucru. Simte - că existenţa este a ta - şi atunci vei simţi recunoştintă. Cum altfel crezi că îi poţi mulţumi lui Dumnezeu? Recunoştinţa ta este superficială, formală. Şi priveşte ce balamuc...noi suntem formali chiar şi cu Dumnezeu. Cum îi poţi tu mulţumi? De fapt, nici nu ai cunoscut ceva pentru care să îi mulţumeşti.

Dacă te poţi simţi înrădăcinat în existenţă, contopit în ea, curgând în ea şi chiar dansând în ea, atunci vei simţi: "Aceasta este a mea. Această existenţă îmi aparţine mie. Acest întreg univers misterios îmi aparţine. Întreaga existenţă a fiinţat pentru mine. Ea m-a creat. Eu sunt o floare a ei."

Conştiinta este cea mai minunată floare. Şi acest Pământ s-a pregătit milioane şi milioane de ani pentru ca tu să poţi exista.

Această *trăire este a mea. Aceasta este aceasta*. Înseamnă să simţi: "Aceasta este viaţa, aceasta este aceasta - simplitatea existenţială. Mi-am dat seama că eram îngrijorat fără rost. Eram un cerşetor fără să fie nevoie, gândeam în astfel de termeni fără să fie nevoie. Eu sunt stăpânul."

Când eşti înrădăcinat, tu eşti una cu întregul şi existenţa fiinţează pentru tine. Atunci nu eşti un cerşetor, ci devii brusc un împărat. *Aceasta este aceasta.*

O preaiubito, chiar şi astfel - cunoaşte nelimitarea.

Şi în timp ce simţi acest lucru, nu crea o limită. Simte-l nelimitat. Nu îi crea o graniţă. Aceasta nu are aşa ceva, ea se nu sfârşeşte nicăieri. Lumea nu începe de undeva şi nu se sfârşeşte nicăieri. Existenţa nu are nici un început şi nici un sfârşit. Tu, de asemenea, nu ai nici un început şi nici un sfârşit.

Începutul şi sfârşitul există datorită minţii - mintea are un început şi un sfârşit. Încearcă să îţi aminteşti cât poţi de multe despre viaţa ta: vei ajunge la un punct în care totul se opreşte - există un început. Îţi poţi aminti ceva până la vârsta de trei ani sau chiar doi - este mai rar - apoi memoria nu mai poate merge mai departe. Poţi călători până la vârsta de doi ani.

Ce înseamnă acest lucru? Nu îţi poţi aminti nimic anterior acestei vârste. Nu mai ştii nimic, există un spaţiu gol.

Îţi aminteşti ceva despre naşterea ta? Ştii ceva despre cele nouă luni pe care le-ai petrecut în pântecul mamei? Tu te aflai acolo, dar mintea nu era. Mintea a început să apară în jurul vârstei de doi ani şi tocmai de aceea nu îţi poţi aminti ceva până la acea vârstă. Dincolo de aceasta, memoria nu mai persistă; mintea se opreşte. Mintea are un început şi un sfârşit, dar tu eşti fără de început.

Dacă în meditaţia profundă ajungi să simţi existenţa, acolo nu va mai exista mintea - va fiinţa doar un nesfârşit curent de energie, o forţă cosmică fără de început, un ocean infinit în care tu eşti doar un val. Valul are un început şi un sfârşit, oceanul nu are. Iar odată ce cunoşti faptul că tu nu eşti valul, ci oceanul, toate suferinţele vor dispărea.

Ce se află în adâncul suferinţei proprii? Moartea. Îţi este frică de un sfârşit. Aceasta este însă o certitudine; nimic nu este mai sigur ca moartea. Orice ai face, vei fi neputincios în faţa ei. Nu se poate face nimic - ea va apărea. Şi această certitudine continuă să persiste în permanenţă în minte - în conştient şi subconştient. Uneori erupe în conştient - şi atunci îţi apare o teamă vizibilă. Dar imediat începi să o împingi înapoi şi astfel va continua să se mişte în subconştient. În fiecare moment îţi este frică de sfârşit, de moarte.

Mintea va muri, dar nu şi tu - problema este că nu te cunoşti pe tine. Tu cunoşti doar un lucru creat - care are un început şi care, cu siguranţă, va avea un sfârşit. Ceea ce începe trebuie să se sfârşească. Dacă poţi găsi în tine ceva ce nu începe niciodată, ceva care doar există, care nu se poate sfârşi, atunci frica de moarte va dispărea instantaneu. Şi doar atunci va putea începe să curgă iubirea, nu înainte.

Cum poţi iubi când moartea este prezentă în permanenţă în tine? Te poţi ataşa de cineva, dar nu poţi iubi. Poţi folosi pe cineva, dar nu poţi iubi. Poţi exploata pe cineva, dar nu vei putea iubi.

Iubirea nu este posibilă dacă în interior există frica. Iubirea nu poate înflori în preajma fricii. Fiecare va muri. Fiecare stă la rând şi aşteaptă. Cum crezi că poţi să iubeşti? Totul pare un non-sens. Iubirea apare ca un non-sens în preajma morţii, deoarece moartea va distruge totul. Nici chiar iubirea nu este eternă. Orice faci pentru iubit sau iubită...de fapt, nu faci nimic, deoarece nu poţi evita moartea - ea se află doar în spatele tău şi aşteaptă.

Însă poţi uita de ea, poţi crea o faţadă şi poţi începe să crezi că aceasta nu va mai apărea, dar acest crez este superficial - adânc înăuntrul tău ştii că nu este aşa. Iar când moartea pare inevitabilă, atunci viaţa pare să nu mai aibă sens. Poţi crea multe trucuri artificiale, dar acestea nu te vor ajuta prea mult

timp. Temporar, pentru câteva momente vor avea efect, dar realitatea va erupe din nou.

Te poţi amăgi mereu, însă doar atât - până când nu ajungi să simţi ceva ce este fără început şi fără sfârşit nu rezolvi nimic.

Doar când ai ajuns să cunoşti acest fapt, de-abia atunci este posibilă iubirea, deoarece acolo nu mai există nici un fel de moarte. Iubirea este posibilă. Buddha te iubeşte, Iisus la fel, dar această iubire îţi este necunoscută. O astfel de iubire va apare când va dispărea frica. Iubirea ta este doar un mecanism prin care să eviţi frica. Oricând iubeşti te simţi neînfricat. Altcineva îţi dă putere.

Şi acesta este un fenomen reciproc: tu dai putere cuiva şi acela îţi dă ţie putere. Amândoi sunteţi slabi şi căutaţi pe cineva: astfel se întâlnesc două persoane slabe care se ajută să fie puternice - este nemaipomenit! Cum de se întâmplă aşa ceva? Aceasta este doar o iluzie. Simţi că în spatele tău este cineva care te sprijină, dar ştii că în clipa morţii nu mai poate fi nimeni lângă tine. Şi din moment ce în clipa morţii nu mai poate fi nimeni lângă tine, atunci cum crezi că fiinţa iubită poate să te urmeze în timpul vieţii? Întregul fenomen este realizat doar pentru amânarea morţii. Datorită faptului că îţi este frică, ai nevoie de cineva care să te facă să nu te mai temi de nimic.

Emerson a scris că până şi cel mai curajos luptător este un laş în faţa soţiei sale. Chiar şi un Napoleon, deoarece soţia ştie că el are nevoie de forţa ei, are nevoie de ea pentru a fi el însuşi. El depinde de ea. Când se întoarce de la război nu se poate relaxa decât prin ea. Ea este cea care îl consolează; bărbatul devine ca un copil. Fiecare soţ este un copil în faţa soţiei. Şi soţia? - şi ea depinde de soţul ei. Ea trăieşte prin el. Femeia nu poate trăi fără el; el este viaţa ei.

Aceasta este o amăgire reciprocă. Amândoi se tem - moartea este prezentă pretutindeni. Ei încearcă să se iubească şi să uite de moarte. Atunci iubiţii devin neînfricaţi. Unii chiar stau în faţa morţii fără să se teamă, dar şi aceasta este doar o aparenţă, o amăgire.

Iubirea noastră este o parte a fricii - o folosim doar pentru a scăpa de frică. Iubirea adevărată apare doar când frica a dispărut - când moartea a dispărut, când ştii că tu nu începi şi nu te vei sfârşi nicăieri. Dar nu începe să te gândeşti. O poţi face, datorită fricii. Poţi gândi: "Da, ştiu că eu nu mă voi sfârşi; moartea nu există, sufletul este nemuritor." Din cauza fricii poţi gândi tot felul de lucruri - dar aceasta nu va ajuta la nimic.

Dacă pătrunzi adânc în meditaţie, atunci frica va dispărea cu siguranţă, deoarece ajungi să îţi cunoşti nesfârşirea. Te răspândeşti la nesfârşit - înapoi în trecut, înainte în viitor, dar tot tu vei fi şi în profunzimea clipei prezente. Tu doar eşti - nu începi niciodată şi nu te vei sfârşi vreodată.

Simte această nelimitare - *la infinit*.

60. ELIBEREAZĂ-TE PE TINE - DE TINE ÎNSUŢI

1.VII.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Libertatea şi abandonul nu sunt contradictorii?
2. Nu este Brahman şi aceea, nu numai aceasta?
3. Trebuie depăşită şi dorinţa pentru divinitate?
4. Cum se poate scăpa de frică?
5. Ce reprezintă sunetul apei curgătoare?

1. Spui că religia este libertatea totală sau *moksha* şi, de asemenea, afirmi că abandonul este important în religie. Dar libertatea şi abandonul nu sunt nişte termeni contradictorii?

Ei par contradictorii, dar nu sunt. Şi par datorită limbajului; existenţial nu sunt opuşi. Încearcă să înţelegi două lucruri. Primul: nu poţi fi liber rămânând aşa cum eşti, deoarece acum eşti în sclavie. Ego-ul tău este sclavia. Poţi fi liber doar când acest punct al ego-ului dispare – el este încătuşarea.

Când acolo nu mai există nici un ego, tu devii una cu existenţa şi doar această unicitate poate fi liberă. Când exişti separat, această separare este falsă. De fapt, nici nu eşti separat, nu poţi fi; tu faci parte din existenţă - şi nu eşti o parte mecanică, ci una organică. Tu nu poţi exista separat de ea nici chiar pentru un moment. Tu o respiri în fiecare clipă; ea te respiră pe tine în fiecare moment. Trăieşti într-un întreg cosmic.

Ego-ul îţi oferă o senzaţie de falsă separare. Şi din cauza acestei senzaţii false, lupţi cu existenţa. Iar atunci când lupţi te afli în sclavie. Iar dacă începi să lupţi vei fi cu siguranţă înfrânt, deoarece partea nu poate învinge întregul. Şi tocmai din cauza acestei lupte te simţi limitat şi încătuşat. Oriunde te mişti dai peste un zid. Zidul acesta nu fiinţează în existenţă - el se mişcă odată cu ego-ul tău, el face parte din senzaţia ta de separare. Atunci lupţi cu existenţa.

Iar în această luptă vei fi mereu învins; şi în acea înfrângere vei simţi limitarea, sclavia.

Prin abandon se înţelege renunţarea la ego, renunţarea la acel zid de separare - devii unul. Aceasta este realitatea şi orice abandonezi este doar un vis, un concept, o noţiune falsă. Tu nu renunţi la realitate, ci ai doar o atitudine falsă. Şi în momentul în care renunţi la această atitudine falsă devii una cu existenţa. Acolo nu mai există nici un conflict.

Şi când conflictul a dispărut, tu nu mai ai nici o limită; acolo nu mai apare nici o sclavie, nici o încătuşare. Tu nu eşti separat. Atunci nu poţi fi înfrânt, deoarece acolo nu se mai află nimeni care poate fi înfrânt. Nu poţi muri, deoarece acolo nu mai este nimeni care să moară; Nu mai poţi suferi, deoarece acolo nu este nimeni care să poată suferi. În momentul în care îţi abandonezi ego-ul, totul este abandonat - mizeria, sclavia, dukkha, iadul, totul. Devii una cu existenţa. Această unicitate este libertatea.

Sclavia este separarea. Libertatea este unicitatea, unitatea. Dar ţine minte: nu înseamnă că devii liber - tu nu mai eşti. Deci nu este vorba de a deveni liber, ci pur şi simplu tu nu mai eşti. De fapt, doar când tu nu eşti, acolo este libertate. Aici apare o problemă de exprimare. Când tu nu eşti, libertatea este. Buddha a spus: "Când tu nu eşti, beatitudinea este. Nu tu vei fi eliberat. Tu te vei elibera de tine însuţi."

Deci libertatea nu este a ego-ului, ci este eliberarea de ego. Şi dacă poţi înţelege acest lucru - că eliberarea reprezintă eliberarea de ego - atunci libertatea şi abandonul devin identice, unul şi acelaşi lucru. Dar dacă iei ca punct de reper ego-ul, atunci el va gândi: "De ce să te predai? Dacă faci asta nu mai poţi fi liber. Atunci devii un sclav. Când te predai, devii un sclav."

De fapt tu nu te predai cuiva, ci doar te abandonezi. Acolo nu va fi nimeni care să îţi accepte abandonarea. Dacă ar fi cineva, atunci acest abandon ar fi un fel de sclavie. Acolo nu este nici un zeu sau Dumnezeu căruia să te predai. Şi când vorbim despre Dumnezeu, o facem doar pentru a te ajuta să te abandonezi să te dăruieşti.

În Yoga Sutra lui Patanjali se vorbeşte despre Dumnezeu doar ca despre un ajutor în calea abandonării. Patanjali chiar spune că nu există Dumnezeu, însă când auzi aceste lucruri îţi va fi dificil să te dăruieşti. Se vorbeşte despre Dumnezeu doar pentru a te ajuta. Deci, dintr-un anumit punct de vedere, Dumnezeu reprezintă şi o metodă. Este ceva foarte ştiinţific - Dumnezeu reprezintă şi o tehnică care să te ajute să te dăruieşti. În realitate nu există nimeni care să îţi accepte predarea, pentru că dacă ar fi atunci te-ai afla în sclavie. Acesta este un punct foarte subtil şi profund: nu există un Dumnezeu ca persoană; Dumnezeu este doar o cale, o metodă, o tehnică.

Patanjali vorbeşte despre multe tehnici. Una dintre ele este *ishvara pranidhan* - ideea de Dumnezeu. Există multe metode prin care se poate obţine dăruirea; una dintre ele este chiar ideea de Dumnezeu.

Aceasta îţi ajută mintea să se abandoneze; altminteri pot să îţi spun: "Dăruieşte-te" - dar vei întreba: "Cui?" Dacă spun: "Pur şi simplu abandonează-te" - va fi extrem de dificil pentru tine să concepi aşa ceva. Încearcă să înţelegi acest lucru şi din altă perspectivă. Îţi spun: "Doar iubeşte" - mă vei întreba: "Cum? Ce vrei să spui prin aceasta? Dacă acolo nu este nimeni pe care să îl iubesc, atunci cum să iubeşti?" Îţi spun: "Roagă-te" - vei întreba: "La cine? Cui să mă rog?" Mintea ta nu poate concepe non-dualitatea. Ea va pune mereu această întrebare: "Către cine?"

Patanjali spune că Dumnezeu este şi o cale, o tehnică, doar pentru a satisface întrebarea minţii. Devotează-te, iubeşte, predă-te, abandonează-te - către cine? Patanjali spune: "Către Dumnezeu." Şi dacă o faci vei ajunge să cunoşti că nu există un Dumnezeu aşa cum îl gândeşti tu - sau, altfel spus, tu însuţi eşti cel căruia te dăruieşti. Dar aceasta se întâmplă doar când te-ai abandonat.

Se ştie că este dificilă până şi această dăruire către un Dumnezeu invizibil, dar atunci scripturile spun: "Predă-te maestrului, guru-lui." Maestrul este vizibil şi atunci aceasta poate fi consderată o sclavie - deoarece acolo este o persoană şi tu te dăruieşti ei. Însă şi aici trebuie să înţelegi ceva foarte subtil - ceva chiar mai subtil decât noţiunea de Dumnezeu. Un maestru este un maestru doar în clipa în care el nu mai există; altminteri nu este un maestru. Un maestru devine maestru doar când el nu mai este. El a atins non-fiinţa, acolo nu mai este nimeni.

Dacă cineva stă aici pe scaunul meu, atunci acela nu este un maestru; va apărea o sclavie. Dar când nu stă nimeni pe scaun, dacă pe scaun se află o non-fiinţă, cineva care este centrat, dacă aici este cineva care s-a abandonat - nu cuiva anume, ci care doar s-a dăruit şi a atins non-fiinţa, care este o non-persoană, care nu este concentrat în ego - atunci acela este un maestru. Deci, când te abandonezi unui maestru, tu te dăruieşti nimicului.

Aceasta este o dilemă foarte profundă pentru mulţi dintre noi. Dacă înţelegi faptul că aceasta este o renunţare, o abandonare, o abdicare.... Este o acţiune a ta. Deci ceea ce este important este **actul** şi **nu obiectul**. Nu obiectul trebuie să fie important, ci cel care se abandonează. Obiectul este doar o scuză - doar o scuză.

Dacă poţi înţelege, atunci nu mai este nici o nevoie să te dăruieşti cuiva - pur şi simplu te vei abandona. Atunci nu mai este nevoie să iubeşti pe cineva - doar vei iubi. Tu eşti semnificativ, nu obiectul. Când obiectul devine important, atunci vei crea o sclavie. Deci, chiar şi un Dumnezeu va deveni o sclavie: chiar şi un maestru se va transforma într-o sclavie.

Sclavia este creată chiar de tine; aceasta este o înţelegere greşită. Altminteri abandonul este libertatea. Ele nu sunt contradictorii.

2. Din moment ce "aceasta este aceasta" include şi "aceasta este aceea" iar "aceea este Brahman", atunci de ce sutra pune accentul doar pe "aceasta este aceasta"?

Are un motiv anume - deoarece tantra este interesată doar de aici şi acum. "Aceasta este aceasta" înseamnă ceea ce este aici şi acum. Acel "aceea" merge puţin mai departe.

În al doilea rând, pentru tantra nu există o diferenţă între aceasta şi aceea. Tantra este non-dualistă - aceasta este lumea şi acela este Brahman; aceasta este materia, obişnuitul şi aceea este conştiinţa, spiritualul - pentru tantra nu există o astfel de deosebire. "Aceasta" este totul şi "aceea" este inclus în aceasta. Chiar această lume este Divinul.

Iar tantra nu face nici o distincţie între inferior şi superior: "aceasta" înseamnă inferiorul şi "aceea" înseamnă superiorul; "aceasta" reprezintă ceea ce poţi vedea, atinge şi cunoaşte, iar "aceea" reprezintă ceea ce nu poţi vedea, atinge şi cunoaşte, ci doar ceva pe care îl poţi indica. Pentru tantra nu există deosebire între vizibil şi invizibil, între materie şi minte, între viaţă şi moarte, între lume şi Brahman - nici un fel de distincţie.

Tantra spune: "Aceasta este aceasta" - dar şi "aceea" este inclus în "aceasta". Dar accentul pus pe aceasta este minunat. Ea spune că aici şi acum, orice este, acesta este întregul, Totalul. Şi totul se află inclus în acesta; nimic nu este exclus - apropiatul, intimul, obişnuitul, acolo este totul.

Există o foarte binecunoscută zicală zen care spune că dacă ai devenit obişnuit, ordinar, ai devenit extraordinar. Doar o persoană care este împăcată cu normalitatea sa este extraordinară. Deoarece oricine tânjeşte să fie extraordinar, această dorinţă a devenit foarte normală, foarte ordinară. Fiecare - nu poţi găsi o persoană care să nu vrea să fie extraordinară şi tocamai de aceea dorinţa de a fi extraordinar este o parte, o parte fundamentală a minţii obişnuite. Maeştrii zen spun: "A fi obişnuit înseamnă cel mai extraordinar lucru din lume. A fi normal este ceva rar. Foarte rar se întâmplă ca cineva să fie obişnuit."

Un împărat japonez căuta un maestru şi a trecut de la un învăţător la altul, dar nimeni nu îl putuse mulţumi. Un bătrân îi spusese că un maestru adevărat este unul foarte obişnuit, dar împăratul nu găsise aşa ceva. Atunci a revenit la bătrân şi i-a spus: "M-ai pus într-o mare încurcătură. Felul în care ai definit un maestru - că trebuie să fie simplu şi normal - a devenit o problemă pentru mine. Am căutat aşa ceva în toată ţara şi nu m-a putut mulţumi nimeni. Aşadar mai dă-mi un amănunt prin care să pot găsi un maestru."

Bătrânul a spus: "Problema este că nu ai ştiut unde să cauţi. Ai căutat în locuri greşite! Te-ai dus la persoane care sunt extraordinare şi astfel nu ai încercat să cunoşti doar ordinarul. Du-te în lumea normală şi atunci vei căuta cu adevărat extraordinarul.

Acum poţi defini ceea ce cauţi ca fiind ordinar, dar totuşi cauţi extraordinarul. Definiţiile sunt schimbate. Îl poţi defini pe cel care îl găseşti ca fiind cel mai obişnuit om, dar pentru tine el va fi tot extraordinar. Atunci încă mai cauţi asta. Nu acţiona astfel şi în momentul în care eşti pregătit şi nu mai cauţi nimic în acest mod, maestrul va veni singur la tine."

În dimineaţa următoare a încercat să priceapă ceea ce i-a spus bătrânul şi a simţit că avea dreptate. Dorinţa l-a părăsit. Atunci a apărut un cerşetor - acesta era maestrul. Iar împăratul îl cunoştea de mult timp pe cerşetor. Acesta venea mereu să cerşească la palat şi împăratul l-a întrebat: "Cum se face că nu te-am putut recunoaşte înainte?"

Cerşetorul a spus: "Deoarece tu căutai extraordinarul. Eu mă aflam aici, dar tu căutai acolo. Mă pierdeai mereu din vedere."

Tantra spune "aceasta" şi nu "aceea". Dar sunt tehnici în care se discută mai mult despre "aceea", dar "aceasta" este tantrică - aceasta, adică aici şi acum, acesta este cel mai intim lucru. Poate că prietenul, soţia - aceasta - cerşetorul, soţul, oricine poate fi maestrul. Dar tu nu priveşti la *aceasta*, ci priveşti la *aceea* - eşti cu capul pe undeva prin nori. Nici nu poţi concepe faptul ca apropiatul să fie calitatea fiinţei - nu poţi concepe aşa ceva, deoarece tu crezi că deja cunoşti apropiatul şi atunci începi să cauţi în depărtare. Simţi că deja cunoşti "aceasta" şi singurul lucru a rămas să cauţi în "aceea".

Dar nu acesta este adevărul. Tu nu cunoşti apropiatul, nu cunoşti "aceasta". Apropiatul este la fel de necunoscut ca îndepărtatul. Priveşte în jurul tău. Tu nu eşti obişnuit cu nimeni şi nu cunoşti pe nimeni. Cunoşti cumva copacul pe lângă care treci în fiecare zi? Îţi cunoşti prietenul pe care îl ai de o viaţă? Sau te cunoşti pe tine, cel de care eşti cel mai aproape? Îţi cunoşti corpul, respiraţia pe care o faci mereu? Cunoşti aceste lucruri? Nu. Nimic nu îţi este cunoscut. Nici măcar "aceasta" nu este cunoscută, atunci cum poţi dori "aceea"?

Tehnica spune că dacă "acesta" este cunoscut atunci, în mod automat, va fi cunoscut şi "acela" - deoarece acela este implicat în acesta. Îndepărtatul este ascuns în intim, în apropiat. Dacă încerci să fugi după îndepărtat, aceasta este o evadare - deoarece atunci te poţi gândi mereu numai la "acela" şi astfel amâni viaţa; viaţa este "aceasta". Dacă te gândeşti şi contempli acest fenomen, atunci te vei transforma.

Îmi aduc aminte de o anecdotă. Un maestru zen a fost numit predicator într-un templu. Nimeni nu ştia că el este un maestru zen. Congregaţia s-a întrunit şi el a început să predice. A fost ceva minunat; nimeni nu mai auzise aşa ceva înainte - toţi au fost încântaţi. În următoarea zi s-a adunat mai multă lume în templu, dar maestrul a spus acelaşi lucru şi ei au început să se plictisească - "Ce fel de om este ăsta?" A treia zi nu au mai venit la fel de mulţi oameni şi maestrul a repetat acelaşi lucru.

Mulţi au început să plece chiar în mijlocul predicii şi acolo au mai rămas doar câţiva, dar şi aceştia au rămas doar pentru a-l întreba: "Nu ai şi altă predică? Şi de ce o predici doar pe aceasta în fiecare zi?"

Maestrul a spus: "Am şi altele, dar voi nu aţi făcut nimic în privinţa primei mele predici. Până când nu faceţi ceva în legătură cu aceasta, eu nu o voi spune pe cea de-a doua. Nu este necesar."

Oamenii au încetat să mai vină la templu. Nimeni nu se mai apropia de templu, pentru că ori de câte ori se apropia cineva de templu, maestrul începea să predice prima sa predică. Se spune că oamenii începuseră să nu mai treacă nici măcar pe lângă templu - "Înăuntru se află preotul cel nebun care imediat cum vede pe cineva începe să predice mereu acelaşi lucru."

Acel maestru trebuie să fi fost un foarte bun cunoscător al minţii umane. Mintea umană vrea să gândească, dar să nu facă niciodată nimic - acţiunea este periculoasă. Gândirea este bună, deoarece prin ea rămânem mereu la fel. Dacă te gândeşti la ceva îndepărtat, la ceea ce este distant, atunci nu mai este nevoie să te transformi. Brahman, Absolutul, nu te poate transforma dar prietenul soţia, vecinul - dacă îi priveşti va trebui să te transformi. Şi faptul că începi să cauţi doar ceea ce este departe de tine este doar un truc prin care tu să nu te uiţi la ceea ce este apropiat.

Tu cauţi *aceea* pentru a uita de *aceasta* - şi aceasta este viaţa, iar aceea este doar un vis. Te poţi gândi la Dumnezeu, dar această gândire este neputincioasă; ea nu va face nimic. Vei continua să te gândeşti şi vei rămâne la fel. Dacă te gândeşti la soţia ta la copil, dacă pătrunzi adânc în inima lucrurilor, în apropiat nu poţi rămâne acelaşi - chiar de acolo porneşte acţiunea.

Iată mesajul tantrei: "Nu te duce în depărtări. Aici se află totul, în chiar acest moment se află chiar aproape de tine. Fii deschis şi priveşte la *aceasta*, iar *aceea* va avea singură grijă de ea"

3. Ai spus că tantra învaţă omul să depăşească dorinţa sa pentru trecutul animalic şi dorinţa pentru divin. Înseamnă că divinitatea face parte din lume şi trebuie şi ea depăşită? Şi ce este acel ceva care le transcende pe amândouă?

Va trebui să înţelegi multe lucruri. Primul: natura dorinţei. Divinitatea nu este ceea ce numeşti tu că este. Dumnezeul despre care vorbeşti nu este Dumnezeul realităţii, ci Dumnezeul dorinţei tale. Deci nu se pune problema dacă divinul face sau nu parte din lume. Întrebarea reală este următoarea: poţi dori divinul fără să îl faci să devină o parte din lumea ta?

Priveşte totul în modul următor. S-a spus mereu şi mereu că atâta timp cât nu părăseşti dorinţa nu poţi atinge finalul. Nu poţi atinge divinul dacă nu părăseşti dorinţa. Elimin-o şi te vei realiza. Ai auzit acest lucru de nenumărate ori, dar mă întreb dacă îl înţelegi sau nu.

Oricum, într-o mai mică sau mai mare măsură tot o vei înţelege greşit. Auzind acest lucru vei începe să doreşti divinul - şi astfel pierzi esenţa.

Dacă părăseşti dorinţa, îţi va apărea divinul. Atunci începi să doreşti divinul şi acest divin al tău face parte din lume. Lumea reprezintă ceea ce poate fi dorit. Iată definiţia mea: ceea ce poate fi dorit este lumea. Aşadar divinul nu poate fi dorit, iar dacă o faci, acesta a devenit deja parte din lume.

Când dorinţa se opreşte, divinul apare. Când nu doreşti nimic, acolo este divinul - atunci întreaga lume este divină. Nu vei găsi niciodată divinul în ceva opus lumii - contrar lumii. Când nu doreşti, totul este divin; imediat ce doreşti, totul este lumesc. Lumea nu este ceea ce vezi tu - copacii, râurile, cerul şi marea, stelele şi pământul. Nu aceasta este lumea - lumea este chiar ceea ce doreşti.

În grădină se află o floare. În momentul în care treci pe lângă un copac şi priveşti floarea, iar mirosul ei vine spre tine, atunci priveşte în interior. Dacă tu nu doreşti acea floare, dacă nu vrei deloc să o posezi, acea floare devine divnă. Prin ea îţi va fi înfăţişată faţa divină. Dar imediat ce apare dorinţa de a o poseda sau dacă este posibil să apară invidia pe cel care o are, atunci deja ai creat o lume - divinul a dispărut. Dorinţa ta este cea care schimbă calitatea existenţei - ea creează lumea. Când nu doreşti, întreaga lume devine divină.

Voi mai reciti întrebarea: "Ai spus că tantra învaţă omul să depăşească şi dorinţa sa pentru trecutul animalic şi dorinţa pentru divin."

Tantra te învaţă să transcenzi doar dorinţa. Nu este important ce doreşti - problema este că doreşti. Poţi schimba obiectele. Doreşti bani, putere, prestigiu - doreşti întreaga lume. Apoi te plictiseşti şi treci la altceva - eşti sătul. Sau ai atins ceea ce ai dorit şi acum tot nu eşti mulţumit; te simţi frustrat. Vei începe să tânjeşti după altceva.

Acum doreşti divinul, moksha, nirvana, libertatea - acum îl doreşti pe Dumnezeu. Obiectul s-a schimbat; tu nu te-ai schimbat - dorinţa este aceeaşi. Înainte alergai după bani şi prestigiu, acum fugi după puterea divină. Dorinţa tânjeşte după libertatea absolută, dar dorinţa în sine nu este diferită.

În mod normal oamenii religioşi îşi schimbă obiectele dorinţei, dar dorinţa rămâne la fel - este neschimbată. Şi nu obiectele sunt cele care creează probleme, ci dorinţa le creează. Tantra spune că este zadarnic să continui mereu să schimbi obiectele - acest lucru doar îţi iroseşte timpul, viaţa şi energia. Înlătură această dorire, această tânjire. Nu dori. Nu dori libertatea, deoarece chiar ea creează sclavia. Nu dori divinul, deoarece dorinţa este lumea. Nu dori interiorul, deoarece dorinţa este exteriorul. Deci nu este vorba de a **transcende** o dorinţă sau alta - pur şi simplu **abandonează** dorinţa. Nu tânji, nu dori. Doar fii tu însuţi.

Ce se întâmplă când nu doreşti? Tu nu te mai mişti; toată mişcarea încetează. Nu te mai grăbeşti să ajungi nicăieri. Nu eşti grav, serios. Acolo nu mai este nici o speranţă şi nici o frustrare. Aşteptarea a încetat; nimic nu te mai poate frustra. Acolo nu este nici o dorinţă; nu mai poţi rata nimic. Dar bineînţeles că nu vor mai exista nici realizările, succesele lumeşti.

Când nu doreşti, nu tânjeşti, ce se întâmplă? Eşti singur şi nu te mai îndrepţi nicăieri. Acolo nu va mai exista nici un ţel - dorinţa creează ţelul. Acolo nu mai este nici un viitor - dorinţa creează viitorul. Timpul s-a evaporat - deoarece dorinţa are nevoie de timp în care să se mişte. Timpul se opreşte. Viitorul dispare. Atunci mintea va dispărea, deoarece este constituită doar din dorinţe. Şi tocmai datorită dorinţelor trebuie mereu să te gândeşti şi să plănuieşti, să visezi şi să proiectezi.

Acolo unde nu mai există nici o dorinţă, totul dispare. Tu te afli simplu în puritatea ta. Exişti fără să te mişti undeva; în interior toate unduirile dispar. Oceanul rămâne, dar valurile încetează să mai fiinţeze. Iată ce înseamnă divinitatea pentru tantra.

Priveşte totul în modul următor: dorinţa este bariera. Nu te gândi la obiect pentru că altfel vei fi păcălit. Vei schimba obiecte după obiecte şi astfel îţi vei pierde timpul zadarnic. Vei fi din nou frustrat şi apoi vei trece la un alt obiect. Poţi schimba obiectele la infinit dacă nu realizezi faptul că , nu ele sunt problema, ci dorinţa ta. Dar faptul de a dori este mult mai subtil, iar obiectul este grosier. Obiectul poate fi văzut, însă dorinţa poate fi văzută doar dacă pătrunzi adânc în interior şi meditezi asupra ei; altfel aceasta nu poate fi văzută.

Te poţi căsători cu cineva şi îţi poţi face multe vise, îţi poţi pune mari speranţe, dar cu cât mai mari îţi sunt speranţele, cu atât mai mare va fi şi frustrarea. Iar în mod normal căsătoriile făcute din interes nu vor fi la fel de ratate cum sunt cele făcute din iubire - deoarece într-o căsătorie aranjată nu există speranţe şi nici vise.

Aceasta este ca o afacere; acolo nu există romantism, poezie. Călătoreşti doar pe un un plan nivelat - nu mai există nici un fel de culmi de pe care poţi cădea. Căsătoriile făcute din interes nu vor da greş niciodată. Cum ai putea să dai greş? Nu ai fost niciodată pe un vârf, deci nu ai cum să cazi. Căsătoriile din iubire dau greş. Doar acestea pot greşi deoarece poezia, romantismul te ridică foarte sus. Acolo atingi culmi minunate, prinzi valuri foarte înalte, dar la un moment dat va trebui să revii cu picioarele pe pământ.

Ţările mai bătrâne care au experienţă permit şi înlesnesc căsătoriile aranjate. Acolo nici măcar nu se vorbeşte despre căsătorie din iubire. În India nu se vorbeşte despre aşa ceva. În trecut au fost încercate astfel de căsătorii şi s-a dovedit că sunt nerealiste, irealizabile. Datorită faptului că aştepţi prea mult, acolo va apărea în aceeaşi proporţie şi frustrarea.

Orice visezi şi doreşti îţi va da unele aşteptări - dar problema este că acestea nu pot fi satisfăcute.

De exemplu, te căsătoreşti; dacă o faci din iubire, atunci vei aştepta foarte multe şi la un moment dat vei deveni frustrat. Iar în clipa în care devii frustrat, începi să te gândeşti la alt partener. Îi poţi spune soţiei: "Pe mine nu mă interesează nici o altă femeie" - dar când simte că eşti indiferent faţă de ea, atunci orice ai spune nu o vei putea convinge - este imposibil, este nenatural. În momentul în care devii indiferent, ea simte instinctiv că te interesează altcineva.

Acesta este modul în care funcţionează mintea. Începi să devii conştient de femeia cu care te-ai căsătorit şi simţi că frustrarea apare din cauza ei. "Nu a fost o alegere potrivită." Aceasta este logica normală: "Nu a fost o alegere potrivită. Această femeie nu este pentru mine. Am ales un partener greşit şi acum este normal să apară conflictul." Astfel vei începe să cauţi alt partener.

Poţi continua la infinit. Te poţi căsători cu toate femeile din lume şi vei gândi la fel. Şi acea dorinţă subtilă care creează toate aceste probleme nu o vezi. Este foarte subtilă. Pe femeie o poţi vedea; dorinţa nu o vezi. Dar nu femeia sau bărbatul este cel care te face să devii frustrat, ci dorinţa.

Dacă poţi înţelege acest lucru, atunci vei deveni înţelept. Dacă continui să schimbi obiectele eşti ignorant. Înţelepciunea nu poate apărea decât în clipa în care ajungi să te simţi pe tine, dar totodată să simţi şi acea dorinţă care creează toate problemele. Atunci nu vei mai continua să schimbi mereu obiectele; pur şi simplu abandonezi efortul de a poseda, de a dori.

În momentul în care această dorinţă nu va mai persista, întreaga lume devine divină. Întotdeauna a fost aşa, doar că tu nu ţii ochii deschişi. Ochii îţi erau plini de dorinţă. Când ochii îţi sunt plini de dorinţă, divinul apare ca fiind lumea. Deschide ochii şi nu îi mai ţine umbriţi de dorinţă şi chiar în acea clipă lumea va apărea ca fiind divinul.

Lumea şi divinul nu sunt două lucruri, nu sunt două existenţe, ci două căi de a privi acelaşi lucru, două tipuri de percepţie. O percepţie este umbrită de dorinţă, iar cealaltă nu este umbrită de dorinţă. Dacă poţi privi fără să ai ochii plini de lacrimile frustrării şi de visele speranţei, atunci lumea nu va exista, doar divinul este acolo - existenţa este divină. Aceasta este tantra. Şi când tantra spune să le transcenzi pe amândouă, ea nu este interesată de una sau alta - este preocupată doar de transcendere.

Întrebarea continuă: *"Şi ce este acel ceva care le transcende pe amândouă?"* La aceasta nu se poate răspunde, deoarece în momentul în care spui ceva, deja ai intrat în tărâmul dualităţii. Orice poate fi spus despre Dumnezeu este fals.

Limbajul este dual. Nu există un limbaj non dual - nu poate fi. Limbajul are sens tocmai datorită dualismului din el. Eu spun lumină; imediat în mintea ta apare cuvântul "întuneric" sau "negru". Spun iubire şi imediat în spatele acestuia stă ascunsă ura. Spun zi, imediat apare noaptea. Când spun lumină şi întunericul nu ar fi cunoscut, atunci cum ai defini acea lumină?

Noi putem defini ceva doar datorită termenilor opuşi. Spun lumină şi dacă mă întrebi ce este lumina, atunci îţi spun că nu este întunericul. Dacă cineva te întreabă ce este mintea, tu îi spui că este ceea ce nu este corpul. Când te va întreaba ce este corpul, îi vei spune că este opusul minţii. Toţi termenii se învârt în cerc şi aceştia nu au sens deoarece nu cunoşti prin ei nici mintea şi nici corpul. Când te întreb de minte, tu o defineşti prin corp, care nu este definit. Când te întreb de corp, îl defineşti prin minte, care nici ea nu este definită.

Acest lucru este bun pentru joacă - limbajul este un joc. Dar noi nu simţim niciodată că este circular, că este absurd; prin el nimic nu este definit, deci cum ai putea defini ceva? Când întreb de minte, imediat aduci în discuţie corpul - iar acesta este nedefinit. Defineşti mintea printr-un termen nedefinit. Şi dacă apoi întreb: "Ce vrei să spui prin corp?" - îl vei defini prin minte. Este absurd - dar altă cale nu există.

Limbajul este dual şi el există prin termeni opuşi. Nu poate fi altfel. Orice va fi spus este greşit. Se mai pot folosi simboluri, se poate indica ceva, dar cea mai bună este tăcerea. Tot ce se poate spune este prin tăcere. Se poate vorbi şi se poate defini orice - dar nu şi finalul. Pe acesta îl poţi cunoaşte, îl poţi gusta, poţi fi el, dar nu se poate spune nimic despre el. Putem spune ceva doar în sens negativ. Nu putem spune ce este, dar putem spune ce nu este.

Întreaga tradiţie mistică foloseşte termeni negativi pentru a defini acest lucru. Dacă întrebi ce este acesta, ţi se va răspunde: "Finalul nu este aceasta, nu este aceea. Nu este viaţă şi nici moarte. Nu este lumină şi nici întuneric. Nu este nici apropiat şi nici îndepărtat. Nu este nici eu şi nici tu." Acesta este modul în care ţi se va vorbi - dar pare ceva lipsit de sens.

Abandonează dorinţa şi vei ajunge să stai faţă în faţă cu finalul. Şi experienţa este atât de profundă, individuală şi non-verbală, încât chiar şi după ce l-ai cunoscut, tot nu vei putea spune nimic despre el. Vei deveni tăcut. Sau cel mult poţi spune ceea ce spun şi eu - "Nimic nu poate fi spus despre acesta."

Atunci de ce mai discutăm aşa de mult? De ce mai continui să vorbesc despre ceva ce nu poate fi exprimat? Tocmai pentru a te aduce aproape de acel punct în care nu mai poate fi spus nimic. Pentru a te aduce lângă acel abis de unde tu poţi sări din limbaj. Până în acel punct limbajul poate fi folositor.

Până în momentul în care eşti gata să faci săritura limbajul este folositor, dar în clipa în care ai sărit, acolo este tăcerea - aceasta este mai presus de limbaj.

Prin limbaj te pot duce până la sfârşitul lumii - chiar până la sfârşitul lumii - dar spre divin nu te pot mişca absolut deloc prin limbaj. Însă este bine să te duc până la acel sfârşit al lumii, deoarece de acolo poţi vedea singur beatificul abis care există dincolo. Şi apoi acela te va chema singur la el; acel abis te va atrage, va deveni un magnet. Pentru tine va fi imposibil să te mai întorci, să te retragi. Abisul este atât de încântător - abisul tăcerii - încât vei sări chiar înainte să-ţi dai seama.

De aceea continui să vorbesc, dar ştiu bine că tot ceea ce spun nu te va ajuta să îl cunoşti. Dar te va ajuta să faci saltul. Este ceva metodic. Va părea ceva paradoxal şi contradictoriu dacă îţi spun că limbajul pe care îl folosesc şi pe care toţi misticii l-au folosit este doar pentru a te aduce pe tine în templul tăcerii - pentru a te atrage în tăcere. Pare paradoxal. Atunci de ce mai folosesc cuvintele? Eu pot folosi şi tăcerea, dar atunci nu vei înţelege nimic.

Când vorbesc cu nişte nebuni, trebuie să folosesc o limbă a nebunilor. Pentru tine folosesc limbajul. Dar nu înseamnă că prin el poate fi exprimat ceva; doar vorbăria ta interioară poate fi distrusă. Este ca şi cum ai avea un ghimpe în talpă - nu îl poţi scoate decât cu ajutorul altui ghimpe. La fel este şi cu limbajul. Mintea ta este plină de cuvinte, de spini. Ceea ce încerc să fac este să scot afară din tine aceste cuvinte. Iar pentru aceasta folosesc, de asemenea, cuvintele. Eşti plin de otravă şi eu îţi dau o altă doză de otravă - un antidot care este de fapt tot o otravă. Un spin poate scoate alt spin; apoi pot fi amândoi aruncaţi.

Când ajungi la acel punct din care poţi sări, atunci poţi arunca tot ceea ce ţi-am spus; este chiar periculos să mai duci cu tine tot felul de cuvinte. Vei ajunge să realizezi că limbajul este nefolositor, că este periculos, că această verbalizare interioară este singura barieră, iar când eşti gata să fii tăcut, ţine bine minte - nu duce cu tine nimic din ce ţi-am spus. Deoarece adevărul nu poate fi exprimat, tot ce este spus nu poate fi adevărat. Nu fi împovărat de aceste lucruri.

Ultimul lucru pe care Zarathustra l-a spus discipolilor săi este minunat. El i-a învăţat, le-a oferit nenumărate străfulgerări spirituale, iluminatorii, i-a condus pe calea aventurii finale şi ultimul lucru pe care l-a spus a fost următorul: "Acum vă părăsesc. Acum nu mai fiţi atenţi la Zarathustra."

Ei l-au întrebat: "Ce vrei să spui? Cum adică să nu mai fim atenţi la Zarathustra? Tu eşti maestrul nostru, tu eşti singura noastră speranţă."

El a continuat: "Acum fiţi atenţi la tot ce v-am spus. Nu vă agăţaţi de mine, pentru că altfel voi deveni o povară, o încătuşare pentru voi."

Când un spin a scos ghimpele care te rănea, aruncă-le pe amândouă. După ce te-am pregătit să intri în tăcere, atunci să fii atent şi la mine.

Trebuie să elimini tot ce ai auzit - este fără de folos să mai ţii un gunoi. Acesta este folositor până la punctul în care devii pregătit să faci saltul în tăcere. Nu se poate spune nimic despre ceea ce le transcende pe amândouă. Asta este tot ce se poate spune - şi este deja prea mult. Dacă poţi înţelege acest lucru, atunci îţi este deajuns pentru a-ţi indica ceea ce trebuie.

Spun următorul lucru: dacă mintea devine complet goală de cuvinte, tu vei cunoaşte despre ceea ce vorbesc. Când nu vei mai fi împovărat de gânduri, vei realiza aceasta, deoarece ea se află deja acolo. Nu este ceva ce se va întâmpla; deja s-a întâmplat în interiorul tău. Tu eşti doar o expresie a ei. Dar eşti atât de implicat în gânduri încât pierzi mereu cheia. Eşti prea concentrat asupra norilor; ai uitat de cer. Permite-le norilor să dispară şi acolo vei vedea cerul care te-a aşteptat întotdeauna. Transcendentalul te aşteaptă. Doar abandonează, aruncă dualitatea şi îl vei vedea.

4. Ai spus că cel care este învăluit de frică nu poate iubi şi nici nu poate atinge divinitatea. Dar care este calea tantrică prin care se poate scăpa de frică?

De ce vrei să scapi de frică? Sau ai început să îţi fie frică de frică? Dacă ai început să te temi de frică, aceasta este o nouă frică. Acesta este modul în care mintea recreează mereu acelaşi model. Eu spun: "Nu dori şi vei atinge divinul." Tu întrebi: "Chiar aşa? Dacă nu dorim, atunci vom atinge divinul?" Deja ai început să doreşti divinul.

Eu spun: "Dacă acolo există frica, iubirea nu poate exista" - atunci începi să te temi de frică şi întrebi: "Cum se poate scăpa de frică?" Aceasta este însă tot o frică şi este chiar mai periculoasă decât prima, deoarece prima era naturală; a doua este complet nenaturală. Şi este atât de subtilă încât nici nu eşti conştient de ceea ce întrebi - cum se poate scăpa de frică?

Întrebarea nu este cum să scapi de ceva anume; problema este doar de înţelegere. Înţelege frica, ce este ea, şi nu încerca să scapi de ea, deoarece când încerci să scapi de ceva anume, atunci nu eşti pregătit să înţelegi - pentru că mintea care se gândeşte să scape de ceva, deja este închisă. Ea nu este deschisă înţelegerii, nu este înţelegătoare. Nu poate contempla în linişte, deja a luat o decizie. Acum frica a devenit răul, păcatul de care trebuie scăpat.

Nu încerca să scapi de nimic. Încearcă să înţelegi ce este frica. Şi dacă ai frică, accept-o. Ea este acolo. Nu încerca să o ascunzi. Nu încerca să creezi opusul ei. Accept-o ca pe o parte a fiinţei tale. Dacă este, este. Când o poţi accepta, deja a dispărut. Frica dispare prin acceptare; prin negare se dezvoltă.

Ajungi la un punct în care ştii că îţi este frică şi ajungi să înţelegi: "Datorită acestei frici, iubirea nu îmi poate apărea. Este în regulă, dar ce pot să fac?

Frica este acolo, deci un lucru se va întâmpla - nu voi pretinde că iubesc sau voi spune iubitei că mă agăţ de ea doar datorită fricii. Adânc în interior îmi este teamă. Voi fi sincer în această privinţă; nu voi păcăli pe nimeni şi nici chiar pe mine. Nu voi pretinde că iubesc. Voi spune că îmi este frică. Datorită fricii mă ataşez de cineva. Datorită fricii mă duc la templu sau la biserică să mă rog. Datorită fricii îmi amintesc de Dumnezeu. Dar ştiu foarte bine că aceasta nu este iubire, nu este rugăciune, ci este doar frica care acţionează. Îmi este frică şi ea se află în tot ceea ce fac. Voi accepta acest adevăr."

Când accepţi un adevăr se produce un miracol. Chiar această acceptare te transformă. Când ştii că înăuntrul tău există frica şi nu poţi face nimic în privinţa ei, atunci ce începi să faci? Tot ce poţi face este să pretinzi, iar aceste pretenţii pot ajunge la extrema cealaltă.

Un om foarte fricos poate deveni un om foarte curajos. El poate crea o armură în jurul său. Poate deveni foarte temerar doar pentru a arăta altora că lui nu îi este frică. Şi se poate păcăli foarte uşor prin faptul că dacă poate intra în orice pericol înseamnă că nu îi este frică de nimic. Dar chiar şi cel mai curajos om este fricos. Curajul său se află doar la suprafaţă; înăuntru el tremură. Se aruncă în tot felul de situaţii periculoase fără să fie conştient şi acolo începe să devină atât de angajat, de implicat în ceea ce face încât uită de frica sa - dar aceasta există.

Poţi crea un opus, dar acesta nu va schimba nimic. Poţi pretinde că nu îţi este frică - dar nu se schimbă deloc situaţia. Singura transformare care se poate produce este să devii conştient de faptul că: "Îmi este frică. Toată fiinţa mea tremură şi tot ce fac, fac din cauza fricii."Atunci ai devenit sincer cu tine.

Atunci nu îţi mai este teamă de frică. Ea se află în interior - face parte din tine şi nu se poate face nimic în privinţa ei. Ai acceptat-o. Acum nu mai pretinzi, nu mai păcăleşti pe nimeni, nici chiar pe tine. Adevărul este acolo şi ţie nu îţi este frică de el. Frica începe să dispară, deoarece o persoană care nu se teme să îşi accepte frica devine neînfricată - aceasta este cel mai mare curaj posibil. El nu a creat un opus, deci în el nu există o dualitate. Doar a acceptat faptul în sine. A devenit umil în faţa acestuia. El nu ştie ce să facă - dar nimeni nu ştie - şi nimic nu poate fi făcut, însă cel puţin a încetat să mai se prefacă, nu mai foloseşte măşti şi nu mai pretinde. El a devenit autentic în frica sa.

Această autenticitate şi această acceptare a adevărului, te transformă radical. Şi tu devii autentic atunci când nu pretinzi, când nu creezi măşti, când nu devii o persoană falsă, când nu amăgeşti. Doar în această autenticitate apare iubirea; frica dispare şi iubirea îşi face apariţia. Aceasta este alchimia interioară prin care răsare fenomenul iubirii.

Acum poţi iubi, poţi avea compasiune, înţelegere. Acum nu mai depinzi de nimeni - nu mai este nevoie. Ai acceptat adevărul.

Nu este nevoie să depinzi de cineva; nu este nevoie să posezi şi să fii posedat. Nu mai există o goană după altcineva. Te accepţi pe tine - prin aceasta apare iubirea. Ea îţi umple fiinţa. Nu îţi este frică de frică, nu încerci să scapi de ea. Când este acceptată, ea dispare.

Acceptă-ţi fiinţa autentică şi vei fi transformat. Ţine minte: ***abilitatea de a accepta, de a avea o acceptare totală, este cheia tantrică cea mai secretă***. Nu respinge nimic. Prin respingere te mutilezi. Acceptă totul - orice ar fi. Nu condamna şi nu încerca să scapi de ceva.

Sunt multe lucruri implicate. Dacă încerci să scapi de frică; va trebui să îţi fragmentezi, să îţi divizezi fiinţa. Astfel te vei mutila singur. Când arunci un lucru, odată cu el este aruncat şi alt lucru - opusul aceluia - şi devii mutilat. Atunci nu mai eşti total. Şi nu poţi fi fericit până când nu eşti total şi întreg. A fi întreg înseamnă a fi sfânt. A fi fragmentat înseamnă să fii bolnav.

Deci îţi spun, încearcă să înţelegi frica. Existenţa ţi-a oferit-o. Poate că are un înţeles ascuns, poate că în ea este o comoară ascunsă, deci nu o arunca. Nimic din ceea ce îţi este dat, nu este inutil. Nu există nimic în interiorul tău care să nu poată fi folosit într-o simfonie, într-o sinteză mai sublimă.

Tot ce există în tine, fie că înţelegi sau nu, poate acţiona ca o treaptă. Nu te gândi la frică ca la o piedică; permite-i să devină o treaptă. Poţi considera că ea este o piedică - dar nu împiedica nimic. Dacă poţi călători pe ea, dacă o poţi folosi, îţi va fi dezvăluită de pe un nivel superior o nouă viziune a căii. Vei putea privi adânc în viitor, în potenţialitate.

Frica se află acolo pentru anumite scopuri. Încearcă să înţelegi acest lucru. O idee este următoarea: dacă nu există frica, atunci vei deveni prea egoist. Fără ea nu vei mai încerca niciodată să te întorci, să te contopeşti în existenţă, în cosmos. Fără ea nu vei putea supravieţui. Deci frica face ceva pentru tine. Oricum ai fi tu, ea îşi are un rol precis.

Dar dacă încerci să o ascunzi, să o distrugi, vei fi divizat şi te vei dezintegra. Accept-o şi foloseşte-o. Şi în momentul în care ştii că ai acceptat-o, ea dispare. Gândeşte-te la următorul lucru: dacă îţi accepţi frica, atunci unde se mai află ea?

Un om venise şi mi-a spus: "Îmi este foarte frică de moarte." Suferea de cancer şi moartea era o certitudine; putea veni oricând. Şi el nu mai putea amâna nimic. Ştia cu siguranţă că se va întâmpla în câteva luni sau chiar săptămâni.

Tremura, pur şi simplu îşi arăta vizibil frica, şi mă întreba: "Spune-mi un singur lucru: cum pot scăpa de această frică de moarte? Dă-mi o mantra sau altceva care să mă protejeze şi să-mi dea curaj în faţa morţii.

Nu vreau să mor tremurând de frică. Am fost la mulţi sfinţi. Ei au fost foarte buni cu mine si m-au învăţat multe lucruri. Unul mi-a dat o mantra, altul nişte cenuşă sacră, altul mi-a dat poza sa, dar nimic din toate acestea nu m-ai ajutat.

Totul este zadarnic. Acum am venit la tine ca la ultima speranţă. Nu mă voi mai duce la altcineva. Dă-mi ceva pentru aceasta." I-am spus: "Tot nu eşti conştient. De ce mai ceri ceva? Faci aceasta doar pentru a scăpa de frică? Dar nimic nu te va ajuta. Nu îţi pot da nimic; şi eu voi da greş aşa cum au dat şi ceilalţi la care ai fost înainte. Şi aceştia ţi-au oferit ceva deoarece nu ştiau ce fac. Îţi pot spune un singur lucru: acceptă.

Tremură dacă acolo este tremuratul - ce poţi face altceva? Moartea este o certitudine, iar dacă simţi că tremuri, tremură. Nu respinge, nu reprima. Nu încerca să fii curajos. Nu este nici o nevoie de acest lucru. Moartea există. Este normal. Teme-te în totalitate."

Atunci a întrebat: "Ce vrei să spui? Tu nu mi-ai dat nimic şi spui totuşi să accept."

I-am repetat: "Da, acceptă. Du-te şi mori în pace şi acceptă totul." După trei sau patru zile a venit înapoi şi a spus: "A mers. Până acum nu puteam dormi, dar zilele acestea am dormit profund - ai dreptate. Tu ai dreptate! Frica este acolo, moartea este acolo, nu se poate face nimic în privinţa lor. Pentru mine toate mantrele sunt doar amânare: nimic nu poate fi făcut."

Nici un doctor, nici un sfânt nu te poate ajuta. Moartea este o certitudine, este un fapt şi este foarte natural să începi să tremuri. Furtuna apare şi toţi copacii tremură de frică. Aceştia nu se duc la vreun sfânt ca să îl întrebe cum să nu mai tremure atunci când apare furtuna. Copacul nu cere vreo mantră ca să îl protejeze. El va tremura. Este natural să fie aşa.

Şi omul a spus: "Da, mi s-a întâmplat un miracol. Acum nu îmi mai este deloc frică." Dacă accepţi, frica dispare. Când respingi, rezişti, lupţi atunci nu faci altceva decât să îi dai energie fricii. Acel om a murit liniştit şi în pace, deoarece a putut accepta frica. Frica dispare şi ea, nu este veşnică.

5. Datorită folosirii unor tehnici similare cu a doua tehnică pe care am discutat-o ieri, aud nişte sunete ca cel al curgerii unui râu sau curent de apă. Pot şti ce fel de sunet este acesta? Dacă am înţeles eu bine, acolo nu trebuie să existe vreun gând sau sunet, ci o tăcere completă. Atunci ce este acest sunet?

La început, înainte de să apară tăcerea, îţi apare sunetul. Deci acesta este un semn bun. Cuvintele, limbajul, verbalizarea, acestea dispar; al doilea nivel este cel al sunetului. Dar nu lupta cu el; bucură-te de el. Va deveni muzical, tu vei fi plin de muzica sa şi prin el vei deveni mai viu.

Când mintea dispare, în interior apare un sunet natural. Permite-i să apară. Meditează asupra sa. Nu lupta cu el; fii un martor al lui - şi el se va adânci. Iar dacă nu lupţi cu el, acesta va dispărea de la sine şi atunci te vei cufunda în tăcere.

Cuvinte - sunete - tăcere. Cuvintele sunt umane, sunetele sunt naturale, tăcerea este cosmică.

Deci este un semn bun. Acesta este numit *nada*, sunetul interior. Ascultă-l, bucură-te de el, fii un martor al său. Va dispărea. Şi nu trebuie să te tulbure, nu simţi că acesta nu are ce să caute acolo. Dacă spui aceasta sau dacă încerci să scapi de el, vei ajunge din nou la primul nivel - la cuvinte. Ţine bine minte acest fapt. Când începi să lupţi cu acest al doilea nivel, al sunetului, atunci ai început deja să gândeşti şi acolo şi-au făcut apariţia cuvintele. Dacă spui orice despre el, l-ai pierdut şi eşti din nou aruncat în primul nivel. Ai revenit la minte.

Nu spune nimic, nu te gândi la el. Nu spune nici măcar că este un sunet. Doar ascultă-l. Nu crea vreun cuvânt în jurul său. Nu îi da vreo formă sau vreun nume. Lasă-l să fiinţeze aşa cum este el. Permite-i să curgă şi tu fii doar un martor. Curentul curge şi tu stai pe mal, eşti un observator - nu cunoşti nici măcar numele său, nu ştii unde se duce, nu ştii de unde vine.

Doar stai aproape de sunet şi mai devreme sau mai târziu el va dispărea şi tăcerea îşi va face apariţia. Acesta este un semn bun. Ai ajuns la al doilea nivel. Dar dacă încerci să te gândeşti la el, îl vei pierde şi vei fi aruncat înapoi în primul nivel. Când nu te gândeşti la el şi te poţi bucura că îl observi, atunci vei pătrunde mai adânc spre cel de-al treilea nivel.

61. TEHNICI PENTRU A DEVENI UNA CU ÎNTREGUL

2.VII.1973, Bombay

SUTRE:

88. Fiecare lucru este perceput prin cunoaştere. Sinele străluceşte în spaţiu prin cunoaştere. Percepe fiinţa ca fiind cunoscătorul şi cunoscutul.

89. Preaiubito, chiar în această clipă lasă mintea, cunoaşterea, respiraţia, forma, să fie incluse.

Am auzit o anecdotă. Într-o campanie a Partidului Conservator a fost invitat să vorbească Lordul Mancroft. El a ajuns la timp, s-a urcat la tribună - era puţin agitat - şi a spus publicului: "Vă rog să mă iertaţi, dar îmi scurtez puţin discursul, deoarece mi-a luat foc casa." Acelaşi lucru se întâmplă tuturor. Casa este în flăcări, iar tu eşti doar puţin agitat. Casa fiecăruia arde, dar nimeni nu este conştient de acest fapt - nu eşti conştient de moarte şi de faptul că viaţa ţi se scurge printre degete.

În fiecare moment mori, în fiecare moment pierzi o posibilitate care nu mai poate fi câştigată. Timpul irosit este pierdut; nu se mai poate face nimic pentru a fi recâştigat; odată cu trecerea fiecărei clipe viaţa devine din ce în ce mai scurtă.

Iată ce înţeleg atunci când spun că îţi arde casa. Problema este că tu nu pari deloc îngrijorat de aceasta. Tu nu eşti conştient de acest fapt. Este o realitate; dar atenţia ta nu se află acolo. Şi fiecare crede că are destul timp pentru a face ceva. Nu există prea mult timp, deoarece sunt foarte multe de făcut.

S-a întâmplat odată ca în iad să nu mai intre nimeni. Diavolul însă îi aştepta la poartă pe cei care ar putea ajunge la el. Problema era că oamenii de pe Pământ o duceau atât de bine încât nu mai venea nimeni în iad. Bineînţeles că a început să se îngrijoreze şi a întrunit imediat un consiliu, în care s-au adunat cei mai mari discipoli ai săi pentru a discuta ce să facă cu privire la această situaţie. Iadul trecea printr-o mare criză, iar acest lucru nu putea fi tolerat. Trebuia făcut ceva şi atunci a pus în discuţie tema: "Ce trebuie să facem?"

Un discipol a spus: “Eu mă pot duce pe Pământ şi voi încerca să îi conving pe oameni că nu există Dumnezeu şi că tot ce scrie în Biblie, Coran sau Vede este complet fals.”

Diavolul a spus: “Nu va avea efect, deoarece noi am făcut acest lucru încă de la început şi nu a influenţat oamenii prea mult. Prin aceasta nu îi poţi convinge decât pe cei care sunt deja convinşi. Aşadar nu este o idee prea bună.”

Al doilea drăcuşor a spus: “Eu am altă idee: mă duc şi îi conving pe oameni că ceea ce spune Biblia sau Coranul sau Vedele este adevărat. Le spun că există Dumnezeu şi există raiul; de asemenea, le mai spun că nu există diavol sau iad şi deci nu trebuie să le fie frică. Iar dacă reuşim să îi putem face să nu le mai fie frică, atunci nu îi va mai interesa religia, deoarece aceasta este bazată pe frică.”

Diavolul a spus: “Propunerea ta este mai bună. Prin aceasta poţi convinge o minoritate, dar majoritatea nu te va asculta. Multora nu le este atât de frică de iad pe cât sunt de lacomi după rai. Chiar dacă îi convingi că nu există iadul, ei tot vor încerca să intre în rai şi vor încerca să fie buni ca să poată pătrunde acolo. Deci nici aceasta nu merge.”

Apoi un al treilea, mai subtil decât ceilalţi, a spus: “Am o altă idee. Dă-mi o şansă să o încerc. Eu mă voi duce şi voi spune că ceea ce predică religia este adevărat - există Dumnezeu şi diavol, există rai şi iad - dar că nu este nici o grabă pentru aceasta.”

Diavolul a zis: “Foarte bine! Tu ai metoda cea mai potrivită. Du-te!” Şi se spune că de atunci iadul nu se mai află în criză. Mai degrabă, drăcuşorii acum sunt îngrijoraţi de suprapopulare.

Astfel funcţionează minţile noastre: gândim mereu că nu este nici o grabă. Aceste tehnici pe care le dicutăm nu vor avea nici un folos dacă mintea crede că nu este nici o grabă. Atunci vei amâna totul şi la un moment dat va apărea moartea. Acea zi despre care crezi că o să vină, nu va veni. Va apărea mai întâi moartea şi vei pierde. Poţi continua să amâni. Iată ce am făcut cu vieţile noastre.

Trebuie să fii decis să acţionezi. Te afli într-o criză - îţi arde casa. Viaţa este mereu pusă în pericol, deoarece moartea este veşnic ascunsă în spatele ei; În orice moment poţi dispărea. Iar cu moartea nu te poţi contrazice. Nu poţi face nimic. Când apare, apare. Timpul este foarte scurt - chiar dacă trăieşti o sută de ani. Ceea ce trebuie să faci în privinţa ta - să te transformi, să devii fiinţă nouă - necesită o muncă foarte îndelungată. Nu mai amâna.

Până când nu simţi că acolo este o urgenţă, o criză, nu vei face nimic. Până când nu simţi că religia reprezintă un proces critic pentru tine şi până nu simţi cu adevărat că trebuie să faci ceva pentru a te transforma, doar îţi vei pierde timpul fără rost.... Dacă simţi profund şi în mod cinstit acest lucru, atunci tehnicile îţi vor fi de folos.

Poate că le înţelegi – dar înţelegerea lor nu este îndeajuns până când nu acţionezi. Până când nu faci ceva în legătură cu ele, înseamnă că de fapt nu le-ai înţeles, deoarece înţelegerea trebuie să devină acţiune. Când aceasta nu devine acţiune, înseamnă că este doar o acceptare şi nu o înţelegere.

Încearcă să înţelegi această distincţie: acceptarea nu este înţelegere. Aceasta nu te va împinge spre acţiune. Nu te va îndrepta spre nici o transformare. Ea va deveni o informaţie, vei acumula totul mental. Vei fi mai cunoscător. Dar când va apărea moartea, totul se va opri. Tu continui să aduni tot felul de lucruri, dar nu faci nimic în privinţa lor. Acestea devin o povară pe care doar o cari după tine.

Înţelegerea înseamnă acţiune. Când înţelegi un lucru, începi imediat să lucrezi asupra sa. Altminteri totul nu este decât ceva împrumutat, iar cunoaşterea împrumutată nu poate deveni înţelegere. Poţi uita că tot ce ai este ceva împrumutat - şi chiar vrei să uiţi, deoarece un lucru împrumutat răneşte ego-ul. Deci uiţi că tot ce ai este împrumutat. Cu timpul începi să simţi că este propriul tău lucru. Este ceva foarte periculos.

Am auzit o anecdotă. Congregaţia unei biserici era foarte plictisită de preotul lor. S-a ajuns la un moment în care aceştia chiar i-au spus direct: "Trebuie să pleci de la noi."

Preotul a spus: "Mai daţi-mi o şansă, încă o şansă şi dacă nu vă convine, voi pleca."

Duminica următoare s-au adunat la biserică toţi credincioşii pentru a vedea cum acţionează preotul. Dar nu le-a venit să creadă; nu îşi închipuiseră că în acea zi vor auzi o predică atât de minunată. Nu au mai auzit niciodată asa ceva.

Erau surprinşi şi totodată încântaţi, iar după ce predica a luat sfârşit s-au adunat în jurul preotului şi i-au spus: "Nu mai trebuie să pleci. Rămâi la noi. Nu am mai auzit aşa ceva înainte - niciodată. Stai aici şi îţi vom mări chiar şi salariul."

Dar un foarte proeminent membru al congregaţiei, l-a întrebat: "Spune-mi un singur lucru. Când ţi-ai început predica ai ridicat mâna stângă având două degete ridicate, iar când ai încheiat ai făcut acelaşi lucru, dar cu mâna dreaptă. Care este înţelesul acestui simbol?"

Preotul a spus: "Este uşor. Acele degete reprezintă simbolul pentru ghilimelele care se pun la citate. Această predică nu era a mea - era ceva împrumutat."

Adu-ţi aminte întotdeauna de aceste ghilimele. Este foarte uşor să uiţi de ele, te simţi foarte bine când uiţi, dar tot ce cunoşti se află între aceste ghilimele - nu este nimic al tău. Şi nu poţi elimina ghilimelele decât atunci când ceva anume a devenit propria ta experienţă.

Aceste tehnici sunt pentru a schimba cunoaşterea în experienţă, acceptarea în înţelegere.

Ceea ce aparţine unui Buddha sau unui Krishna sau unui Iisus, prin aceste tehnici îţi poate aparţine şi ţie - poate deveni proprietatea ta. Iar până când nu devine al tău, nici un adevăr nu este adevărat. Poate fi o minciună minunată şi foarte frumoasă, dar nimic nu este adevărat până când nu devine propria experienţă - individuală şi autentică.

Aminteşte-ţi întotdeauna trei lucruri: ţine minte că îţi arde casa. Al doilea: nu îl asculta pe diavol. El îţi va spune mereu că nu este nigi o grabă. Iar al treilea: acceptarea nu este înţelegere.

Orice voi spune aici tu vei accepta şi te vei obişnui cu aceasta. Este nevoie de acest lucru, dar nu este îndeajuns. Acest lucru te face să porneşti în călătorie, dar nu este sfârşitul. Acţionează astfel încât cunoaşterea să nu rămână doar cunoaştere, să nu rămână o amintire, ci să devină experienţa şi viaţa ta.

88. Fiecare lucru este perceput prin cunoaştere. Sinele străluceşte în spaţiu prin cunoaştere. Percepe fiinţa ca fiind cunoscătorul şi cunoscutul.

Ori de câte ori cunoşti ceva, acesta este cunoscut prin cunoaştere. Obiectul pătrunde în minte prin facultatea cunoaşterii. Priveşti o floare: ştii că este un trandafir. Floarea este exterioară, iar tu te afli în interior. Ceva din tine pleacă spre trandafir, este proiectat spre el. Energia se duce la trandafir şi îi simte forma, culoarea şi mirosul, iar apoi se întoarce şi te informează ce floare ai în faţă.

Orice cunoaştere este dezvăluită prin facultatea cunoaşterii. Aceasta este facultatea ta. Iar cunoaşterea dezvăluie două lucruri: cunoscutul şi cunoscătorul. De exemplu, oricând cunoşti un trandafir, cunoaşterea ta este doar pe jumătate dacă uiţi de cunoscătorul care cunoaşte. Deci când cunoşti un trandafir acolo sunt trei lucruri: trandafir-ul - cunoscutul; cunoscătorul - tu; şi relaţia dintre cele două - cunoaşterea.

Deci acest proces poate fi împărţit în trei puncte: cunoscătorul, cunoscutul şi cunoaşterea. Cunoaşterea este ca un pod între două puncte - subiect şi obiect. În mod obişnuit, cunoaşterea ta îţi dezvăluie doar cunoscutul; cunoscătorul rămâne nedezvăluit. Cunoaşterea unui om obişnuit este îndreptată într-un singur sens: aceasta arată spre trandafir, dar nu arată niciodată spre tine. Până când aceasta nu va arăta spre tine, ea îţi va arăta doar lumea, îţi va permite să cunoşti materia, dar nu şi pe tine însuţi.

Toate tehnicile de meditaţie sunt create pentru a dezvălui cunoscătorul. George Gurdjieff folosea o tehnică asemănătoare cu aceasta. El a numit-o *amintirea-de-sine*. El spunea să îţi aduci aminte de cunoscător oricând cunoşti ceva. Nu îl uita în obiect. Adu-ţi aminte de subiect.

De exemplu, mă asculţi pe mine. Când faci acest lucru o poţi face în două feluri. Unul în care mintea îţi este focalizată asupra mea - şi atunci uiţi de ascultător.

Astfel este cunoscut cel care vorbeşte, dar este uitat cel care ascultă. Gurdjieff spunea să cunoşti şi ascultătorul şi vorbitorul. Cunoaşterea trebuie să fie îndreptată în două direcţii, să arate spre două puncte - spre cunoscut şi spre cunoscător. Nu trebuie să arate doar spre obiect. Trebuie să curgi simultan în două direcţii. Aceasta este *aminirea-de-sine*.

Când priveşti o floare, adu-ţi aminte şi de cel care priveşte. Este dificil, pentru că dacă încerci să fii conştient de cunoscător, vei uita de trandafir. Dacă devii conştient de cunoscător, va fi uitat cunoscutul, iar când devii conştient de cunoscut, atunci va fi uitat cunoscătorul.

Însă printr-un mic efort vei deveni conştient de ambele, în mod simultan - şi aceasta este ceea ce Gurdjieff a denumit a fi *amintirea-de-sine*. Aceasta este una dintre cele mai vechi tehnici; a folosit-o şi Buddha. Dar Gurdjieff a fost cel care a reintrodus-o în Occident.

Buddha a denumit-o *samyak smriti* - atenţia, înţelegerea potrivită. El spunea că mintea nu are o înţelegere corectă atâta timp cât nu cunoaşte decât un singur punct. Trebuie să le cunoască pe amândouă. Atunci se produce un miracol: dacă devii conştient şi de cunoscut şi de cunoscător, atunci brusc devii un al treilea - nu eşti nici unul dintre ele.

Doar prin încercarea de a fi conştient la amândouă, devii un martor. Acolo apare imediat o a treia posibilitate, apare în fiinţă un sine-observator; altminteri cum ai putea să le cunoşti pe amândouă? Acum tu rămâi fixat într-un singur punct - cel al cunoscutului. În amintirea-de-sine te mişti din acel punct fix. Atunci cunoscătorul este mintea, cunoscutul este lumea şi tu devii un al treilea punct - o conştiinţă, un sine martor.

Acest al treilea punct nu poate fi depăşit, iar ceea ce nu poate fi transcens este finalul. Ceea ce poate fi depăşit nu are valoare, deoarece nu aceasta este natura ta - tu transcenzi totul.

O să încerc să explic altfel. De exemplu, noaptea dormi şi visezi. Dimineaţa te trezeşti şi visul este pierdut. Când eşti treaz nu îţi apare nici un vis, trăieşti într-o lume diferită. Te plimbi, lucrezi într-o fabrică sau într-un birou şi apoi te întorci acasă, iar noaptea adormi din nou. Atunci această lume a stării de veghe va dispărea complet. Nu îţi aminteşti cine eşti. Nu vei şti nici măcar dacă eşti alb sau negru, sărac sau bogat, înţelept sau prost. Nu ştii dacă eşti tânăr sau bătrân, bărbat sau femeie. Tot ce se afla în legătură cu starea de veghe va dispărea - pătrunzi în lumea viselor. Uiţi de lumea exterioară, aceasta pur şi simplu nu mai există. Dar dimineaţa, lumea viselor va dispărea şi ea. Revii în lumea materială. Dar care este cea reală? Când visezi, lumea stării de veghe nu mai există. Nu poţi compara. Iar când eşti treaz, lumea viselor nu va exista. Care este cea reală? De ce numeşti lumea viselor ca fiind ireală? Care este criteriul?

Dacă spui: "Pentru că lumea viselor dispare atunci când mă trezesc" - acesta nu poate fi un criteriu, deoarece şi lumea stării de veghe dispare atunci când visezi.

Şi, de fapt, lumea viselor poate fi mult mai reală, deoarece când pătrunzi în ea nu îţi mai aminteşti nimic din lumea exterioară. Aşadar care este mai reală şi mai profundă? Lumea viselor şterge complet lumea materială pe care tu o denumeşti a fi reală. Dar lumea reală nu poate şterge complet lumea viselor; aceasta pare mai solidă, mai reală. Aşadar care este criteriul? Cum le poţi compara?

Tantra spune că amândouă sunt ireale. Atunci care este realul? Tantra spune că real este cel care cunoaşte lumea de vis dar şi lumea de veghe, doar acesta este real - deoarece el nu este niciodată depăşit. Indiferent că visezi sau eşti treaz, acesta este mereu acolo, el nu este şters.

Tantra spune că cel care cunoaşte visul şi veghea, lumea şi somnul, acesta este real - deoarece el există în permanenţă. Real este doar ceea ce nu poate fi şters de nimic, de nici un fel de experienţă. Ceea ce nu poate fi depăşit, dincolo de care nu mai poţi merge, acesta este Sinele tău. Dacă poţi merge mai departe, înseamnă că nu acela este Sinele tău.

Metoda lui Gurdjieff, *amintirea-de-sine*, ori metoda lui Buddha numită *atenţia corectă*, ori această sutra tantrică, toate conduc la un singur lucru. Ele te conduc la un punct interior în care nu există nici cunoscutul şi nici cunoscătorul, ci doar un sine-martor care le cunoaşte şi transcende pe amândouă.

Acest sine-martor este finalul, iar dincolo de el nu mai poţi trece. Nu poţi depăşi observarea. Deci, această observare este substratul ultim, este baza fundamentală a conştiinţei. Iar sutra despre care discutăm îţi va revela acest lucru.

Fiecare lucru este perceput prin cunoaştere. Sinele străluceşte în spaţiu prin cunoaştere. Percepe fiinţa ca fiind cunoscătorul şi cunoscutul.

Dacă poţi percepe în tine însuţi un punct care este şi cunoscător şi cunoscut, atunci ai depăşit obiectivitatea şi subiectivitatea. Ai transcens mintea şi materia, interiorul şi exteriorul. Ai ajuns la un punct unde acestea sunt una. Acolo nu mai există nici o diviziune.

Prin minte, divizarea încă există. Această divizare dispare doar în sinele-martor. Prin acesta nu mai poţi spune cine este cunoscut şi cine este cunoscătorul - este ambele. Însă acest fenomen trebuie bazat pe experienţă; altminteri totul nu va deveni altceva decât o discuţie filosofică. Aşadar încearcă, experimentează.

Stai lângă un trandafir: priveşte-l. Primul lucru care trebuie făcut este să fii total atent, acordă-i întreaga ta atenţie trandafirului, astfel încât lumea să dispară şi acolo să nu rămână decât trandafirul - conştiinţa ta este total atentă la fiinţa florii. Iar când atenţia este totală, lumea va dispărea - cu cât atenţia este mai focalizată asupra florii, cu atât totul din jurul tău dispare mai repede. Lumea se evaporă - doar trandafirul rămâne. El devine lumea.

Acesta este primul pas - să te concentrezi asupra florii. Dacă nu poţi să te focalizezi asupra florii, atunci îţi va fi dificil să te îndrepţi spre cunoscător, deoarece mintea este întotdeauna împrăştiată. Aşadar, concentrarea este primul pas spre meditaţie. Doar floarea rămâne; întreaga lume a dispărut. Acum poţi pătrunde în interior; trandafirul este punctul de unde poţi începe călătoria. Acum vezi trandafirul şi începi să devii conştient de tine - cunoscătorul.

La început nu vei reuşi. Imediat ce pleci de lângă trandafir, îl vei uita, va ieşi din conştiinţa ta; va deveni şters, îl vei uita. Apoi vei reveni la el, dar vei uita de sine. Această joacă de-a faţa-ascunselea va continua mult timp, dar dacă persişti, mai devreme sau mai târziu, va veni un moment în care brusc te vei afla la mijloc. Cunoscătorul - mintea; cunoscutul - trandafirul - vor fi acolo, dar tu te vei afla undeva la mijloc şi le vei privi pe amândouă. Acest punct de mijloc, acest punct de echilibru este sinele-martor.

Odată ce l-ai cunoscut, ai devenit amândouă. Atunci cunoscutul, floarea şi cunoscătorul, sunt, pentru tine două aripi; obiectul şi subiectul sunt două aripi ale fiinţei; tu eşti centrul lor. Acestea sunt doar nişte extensii. Atunci divinul şi lumea sunt extensiile tale. Ai ajuns în chiar centrul fiinţei. Iar acest centru este doar un martor.

Percepe fiinţa ca fiind cunoscătorul şi cunoscutul.

Începe prin a te concentra la ceva. Când concentrarea a devenit totală, încearcă să pătrunzi în interior, fii atent la tine şi apoi încearcă să echilibrezi ceea ce este acolo. Îţi va lua ceva timp - luni, poate chiar ani de zile. Depinde cât de intens este efortul depus, deoarece aceast efort de a ajunge în mijloc este foarte subtil. Dar este posibil, iar atunci când se produce, ai atins centrul existenţei. În acel centru tu exişti înrădăcinat, tăcut, extaziat, beatific; acolo nu mai este nici un fel de dualitate. Aceasta este ceea ce hinduşii au denumit ca fiind *samadhi*. Aceasta este ceea ce Iisus a denumit ca fiind împărăţia lui Dumnezeu.

Dacă înţelegi doar verbal şi nu acţionezi, atunci nu te va ajuta la nimic; transpune totul în practică şi vei simţi încă de la început că se întâmplă ceva. Când te concentrezi asupra florii, lumea va dispărea. Acesta este un miracol - dispariţia lumii. Atunci vei ajunge să înţelegi că atenţia ta este cea care este importantă şi că oriunde îţi îndrepţi atenţia acolo se creează o lume; iar de acolo de unde ea pleacă, totul dispare. Deci, prin atenţie poţi crea tot felul de lumi.

De exemplu, dacă iubeşti pe cineva, atunci nu va exista decât o singură persoană; orice altceva dispare. Ce se întâmplă? De ce prin iubire rămâne doar o singură persoană? Întreaga lume dispare; aceasta este precum o umbră. Atunci doar o persoană este reală, deoarece mintea este concentrată doar asupra acesteia, mintea este total absorbită de acea persoană.

Orice altceva devine o umbră, o existenţă fantomatică - pentru tine nu mai este reală.

Când te poţi concentra, această concentrare transformă modelul existenţei tale, schimbă întregul şablon al minţii. Încearcă şi vei vedea. O poţi încerca pe o statuetă sau pe o floare, pe un copac sau chiar pe faţa iubitei sau prietenului - doar priveşte.

Dacă iubeşti pe cineva îţi va fi uşor să te concentrezi asupra chipului său. Toţi cei care au încercat să se concentreze asupra unui Buddha sau Iisus sau Krishna, au iubit. Era foarte uşor pentru Sariputtra sau pentru Maudgalyan sau pentru alţi discipoli să se concentreze asupra feţei lui Buddha; ei l-au iubit pe Buddha. În momentul în care priveau chipul acestuia, ei curgeau foarte uşor spre acela. Iubirea era cea care îi ajuta.

Deci, poţi încerca asupra oricărui chip; nu trebuie să faci altceva decât să te focalizezi asupra sa. Brusc, întreaga lume va dispărea; se va deschide o nouă dimensiune. Mintea este concentrată asupra unui punct şi atunci acel punct sau lucru devine întreaga ta lume.

Când spun acest lucru, mă refer la faptul că în clipa în care atenţia ta este total îndreptată spre ceva, atunci acel lucru devine întreaga lume. Tu creezi lumea prin atenţia proprie. Şi când eşti total absorbit, când curgi ca un curent de apă spre obiect, atunci devino brusc conştient de sursa originară din care izvorăşte această atenţie. Râul curge; acum nu trebuie decât să fii atent la originea sa.

La început te vei pierde, vei sări de la un lucru la altul. Când te vei îndrepta spre origine, vei uita de râu şi de obiectul spre care curge acesta. Iar când te îndrepţi spre obiect, vei uita de origine. Dar este natural să fie aşa, deoarece mintea este fixată întotdeauna doar asupra unui singur lucru: obiect sau subiect.

Din această cauză mulţi renunţă la lume. Această renunţare nu înseamnă altceva decât părăsirea obiectului; atunci te poţi concentra asupra ta. Dar acest lucru este uşor de făcut. Părăseşte lumea şi închideţi ochii şi simţurile - vei vedea că îţi este foarte uşor te concentrezi asupra ta, însă o astfel de conştientizare va fi falsă, deoarece acum ai ales un anumit punct al dualităţii. Este o altă extremă, a aceleiaşi boli.

Înainte erai conştient de obiect - de cunoscut, dar nu erai conştient de subiect - de cunoscător. Acum eşti fixat pe cunoscător şi ai uitat de cunoscut - eşti încă divizat în dualitate. Dar şi în această situaţie mintea nu este transformată, doar trece la alt şablon - nimic nu s-a schimbat.

Acesta este şi motivul pentru care eu pun accentul pe faptul de a nu se părăsi lumea obiectelor. Nu face aşa ceva. Mai degrabă încearcă să devii conştient în mod simultan şi de obiect şi de subiect - de interior şi de exterior în mod simultan. Poţi ajunge să fii echilibrat în ele doar atunci când ambele se află în preajma ta.

Când lângă tine nu se află decât una, atunci vei deveni obsedat de aceasta.

Cei care se duc în Himalaya şi se închid în ei înşişi, sunt la fel ca orice om obişnuit, diferenţa este de poziţie. Tu eşti fixat pe obiecte, ei sunt fixaţi pe subiect. Tu eşti fixat pe exterior, ei pe interior. Nici unul dintre voi nu este liber - deoarece nu puteţi fi liberi alegând doar ceva anume. Deveniţi identificaţi cu un singur lucru. Poţi deveni liber doar când eşti conştient de cele două puncte. Atunci vei deveni al treilea şi acest al treilea punct este chiar libertatea. Când ai doar un punct, devii identificat cu acesta. Când ai două puncte te poţi mişca, poţi balansa şi de aici este posibil să ajungi la un punct de mijloc absolut.

Buddha spunea că practica sa se rezumă doar la un singur lucru: calea de mijloc - *majjhim nikai*. Foarte mulţi nu au înţeles foarte bine de ce a insistat el asupra căii de mijloc. Iată motivul: deoarece întregul proces practicat de el a fost cel al atenţiei, al înţelegerii - aceasta este calea de mijloc. Buddha spune: "Nu părăsi lumea şi nu te agăţa nici de lumea cealaltă. Mai degrabă fii la mijloc. Nu părăsi o extremă pentru a te îndrepta spre alta; doar rămâi la mijloc, deoarece acolo nu există nici una dintre ele. Chiar în mijloc tu eşti liber. În mijloc nu există nici o dualitate. Ai ajuns la capătul călătoriei şi acum dualitatea a devenit o extensie a ta - ea va reprezenta doar două aripi care te ajută să zbori."

Calea de mijloc a lui Buddha este bazată chiar pe această tehnică. Este minunată. Şi este minunată din mai multe motive. Unul dintre ele este foarte ştiinţific - doar între două puncte te poţi echilibra şi balansa. Dacă acolo nu există decât un singur punct, atunci este şi normal să apară dezechilibrul. Buddha spune că cei care sunt îndreptaţi spre lume sunt dezechilibraţi, dar la fel sunt şi cei care renunţă la lume; doar că aceştia din urmă sunt înclinaţi înspre cealaltă extremă. Un om echilibrat este cel care nu rămâne nici în această extremă şi nici în cealaltă; acesta trăieşte exact la mijloc. Nu îl poţi numi lumesc, dar nici anti-lumesc. El este liber să se mişte; nu este ataşat de nimic. El a ajuns la punctul de mijloc.

Al doilea motiv este următorul: este foarte uşor să te îndrepţi spre cealaltă extremă - extrem de uşor. Dacă mănânci prea mult, poţi foarte repede să te îndrepţi spre post, dar nu vei putea mânca moderat. Dacă vorbeşti prea mult, îţi va fi uşor să taci, dar nu vei putea vorbi mai puţin. Este uşor să iubeşti o persoană; şi la fel de uşor este să urăşti. Dar a fi pur şi simplu detaşat este extrem de dificil. Cazi dintr-o extremă în alta.

A rămâne la mijloc este foarte dificil. De ce? Pentru că la mijloc va trebui să îţi arunci mintea. Mintea ta există doar în extreme. Minte înseamnă excesul. Ea este mereu extremistă: ori eşti în favoarea a ceva, ori eşti împotrivă. Mintea nu poate exista în neutralitate: ea poate fi doar aici sau acolo - iar acest lucru se datorează faptului că ea are nevoie de opusuri.

Dacă nu este opusă faţă de nici un lucru, atunci va dispărea. Atunci ea nu mai are nici o funcţionalitate; nu mai poate lucra.

Încearcă: devino neutru în orice, fii detaşat - şi brusc mintea nu va mai funcţiona. Dacă eşti în favoarea sau împotriva unui lucru, imediat va apărea şi gândirea. Când nu eşti nici pentru una nici pentru alta, atunci ce mai rămâne acolo de gândit?

Buddha spune că **detaşarea** este baza căii de mijloc. *Upeksha*, detaşarea - fii egal depărtat de extreme. Încearcă acest lucru: fii indiferent faţă de extreme. Astfel îţi va apărea un echilibru.

Acest echilibru îţi va oferi o nouă dimensiune a sentimentului că tu eşti cunoscătorul şi cunoscutul, corpul şi mintea, aceasta şi aceea. Tu eşti ambele şi nici una - deasupra amândorura. A apărut în existenţă un triunghi.

Poate cunoşti faptul că multe secte şi societăţi secrete folosesc ca simbol triunghiul. Acesta este unul dintre cele mai vechi simboluri şi acest lucru s-a datorat simplului fapt că acesta are trei unghiuri, trei puncte. Omul are doar două unghiuri, al treilea îi lipseşte: Acesta încă nu se află prezent, încă nu a evoluat. Al treilea unghi se află deasupra celorlalte două. Acestea îi aparţin lui, fac parte din el, dar totuşi el este deasupra, superior acelora.

Dacă practici această tehnică vei putea crea în interiorul tău un triunghi. Acolo va apărea un al treilea unghi şi atunci tu nu vei mai suferi. Odată ce poţi deveni un martor, nu mai poţi suferi. Suferinţa şi mizeria nu înseamnă altceva decât identificarea cu ceva.

Dar în acest context trebuie înţeles un punct mai subtil - atunci nu te vei identifica nici chiar cu beatitudinea. De aceea Buddha spune: "Nu pot spune decât atât - că acolo nu va fi suferinţă. În samadhi, în extaz, nu va fi nici o durere. Nu pot spune că acolo va fi beatitudine. Nu pot spune aşa ceva. Pot spune doar că nu va fi suferinţă."

Şi are dreptate, deoarece prin beatitudine se înţelege acea stare în care nu mai există nici un fel de identificare - nici chiar cu fericirea. Este ceva foarte subtil. Dacă simţi că eşti fericit, mai devreme sau mai târziu, vei fi din nou nefericit. Prin fericire nu faci altceva decât să te pregăteşti de suferinţă.

Te simţi fericit: acum te identifici cu fericirea şi în acel moment deja a început nefericirea. Acum te vei agăţa de aceasta, îţi va fi frică de opusul ei şi te vei aştepta ca să rămâi mereu în starea de fericire. Dar prin aceasta nu ai făcut altceva decât să îi creezi suferinţei toate condiţiile prin care să apară; iar atunci când te identifici cu fericirea, de fapt te identifici şi cu suferinţa. Identificarea este boala.

În cel de-al treilea punct nu mai eşti identificat cu nimic: orice îţi apare nu te va afecta, totul va veni şi va pleca, iar tu rămâi un martor, un spectator - neutru, detaşat, neidentificat.

Dimineaţa, soarele răsare şi tu observi acest lucru. Dar nu vei spune: "Eu sunt dimineaţa." La amiază nu vei afirma: "Am devenit şi amiaza." Iar seara nu spui: "Eu sunt întunericul şi noaptea." Eşti doar un martor. Vei spune: "A fost dimineaţă, apoi a venit amiaza, după aceea seara, iar acum este noapte. Acesteia îi va urma iarăşi dimineaţa şi cercul va continua la nesfârşit, dar eu sunt doar un observator. Sunt martorul acestora."

Când acelaşi lucru devine posibil şi cu stările tale - cu ciclurile prin care treci - atunci devii un martor. Vei spune: "Acum a apărut fericirea - dar este la fel ca dimineaţa. După ea va veni noaptea - suferinţa. Stările se vor schimba în jurul meu, dar eu rămân centrat în mine. Nu mă ataşez de nici una dintre ele. Nu mă voi agăţa de nici o stare. Nu voi spera nimic şi nu mă voi simţi frustrat. Eu doar voi observa. Voi vedea orice se întâmplă. Când vine ceva, voi observa; când dispare, de asemenea voi observa."

Buddha foloseşte această tehnică. El îţi spune să priveşti orice gânduri apar. Indiferent că este un gând de fericire sau de suferinţă - priveşte la ele. La un moment dat, gândul ajunge la un punct culminant - priveşte-l. Apoi începe să coboare - priveşte-l. După aceea dispare - priveşte şi la asta. El apare, există, moare - tu eşti doar un martor care continuă să privească. Acest al treilea punct te face să fii un observator, *sakshin*, iar a fi un martor este cea mai înaltă posibilitate a conştiinţei.

89. Preaiubito, chiar în această clipă lasă mintea, cunoaşterea, respiraţia, forma să fie incluse.

Această tehnică este puţin mai dificilă, dar dacă o poţi face este foarte frumoasă, minunată. Nu divide. Când stai în meditaţie, include totul - corpul, mintea, respiraţia, gândirea, cunoaşterea, totul. Include totul. Nu divide, nu crea nici o fragmentare. În mod normal noi fragmentăm totul. Spunem: "Eu nu sunt acest corp." Există tehnici care pot folosi astfel de afirmaţii, dar această tehnică este total diferită - chiar opusă.

Nu divide. Nu spune: "Eu nu sunt corpul, nu sunt respiraţia şi nici mintea." Spune doar: "Eu sunt totul" - şi fii totul. Nu crea nici un fel de fragmentare interioară. Ţine ochii închişi şi include în tine tot ceea ce există. Nu te focaliza asupra a ceva anume. Respiraţia vine şi pleacă; gândul la fel. Forma corpului tău se schimbă în permanenţă. Iar tu nu ai observat acest lucru.

Când ţii ochii închişi, simţi uneori că trupul este mai mare, iar alteori îl vei simţi mai mic; câteodată este foarte greu şi altădată este foarte uşor, te simţi ca şi cum poţi zbura. Simţi creşterea şi descreşterea formei; uneori corpul este foarte mare - parcă ar umple întreaga cameră; iar alteori este foarte mic - este atomic.

De ce se schimbă această formă? Aceasta se schimbă după forma atenţiei tale. Când eşti inclusiv, el se va mări; când eşti exclusiv - eu nu sunt aceasta, nu sunt aceea - atunci va deveni foarte mic, va deveni atomic.

Sutra spune: *Preaiubito, chiar în această clipă lasă mintea, cunoaşterea, respiraţia, forma, să fie incluse.*

Include totul în fiinţa ta şi nu pierde nimic. Nu spune: "Eu nu sunt cutare" - ci spune: "Eu sunt...." - include totul. Dacă o poţi face este minunat, atunci vei simţi că se întâmplă multe lucruri noi. Vei simţi că nu mai există în tine nici un centru. Şi când acolo centrul a dispărut, ego-ul va dispărea şi el, doar conştiinţa rămâne - un cer ce acoperă totul. Iar când aceasta începe să crească, acolo nu va fi inclusă doar forma sau respiraţia ta, ci întregul univers va fi inclus în tine.

Swami Ramateertha a folosit această tehnică în propria sa practică spirituală. Şi el a ajuns la un punct în care a început să spună: "Întreaga lume se află în mine; până chiar şi stelele se mişcă în mine."

El se retrăsese în Himalaya şi când cineva venea şi spunea: "Este foarte frumos aici în Himalaya."

Ramateertha îi răspundea: "Himalaya? Himalaya se află în tine."

Mulţi credeau că a înnebunit. Cum ar putea să se afle Himalaya în el? Dar dacă practici această meditaţie vei simţi că totul există în interiorul tău. Cum de este posibil? Să încerc să explic.

Când te uiţi la mine nu poţi privi la cel care stă aici în acest scaun. Tu, de fapt, priveşti o imagine care se află în mintea ta. Cum ai putea să mă cunoşti pe mine? Ochii tăi duc în interior doar o poză. De fapt, nu este nici măcar o poză - doar raze de lumină care îţi pătrund în ochi. Apoi nu ochii sunt cei care se duc la minte, ci razele care pătrund prin ei. Apoi, sistemul nervos transportă aceste raze, dar nu le poate duce ca raze, ci le transformă în anumite excitaţii nervoase. Aşadar doar aceste excitaţii nervoase călătoresc în tine şi apoi ele sunt decodificate şi mă vezi în minte.

Tu nu ai fost niciodată în afara minţii tale. Întreaga lume pe care o cunoşti, o decodifici şi o cunoşti mental. Munţii şi stelele se află în mintea ta, într-o existenţă foarte subtilă. Dacă închizi ochii şi simţi că totul este inclus în tine, vei ajunge să cunoşti faptul că întreaga lume se mişcă în interiorul tău. Odată ce simţi acest lucru, întreaga suferinţă individuală este dizolvată. Tu nu mai eşti individual. Ai devenit Absolutul, non-individualul. Ai devenit întreaga Existenţă.

Această tehnică îţi dilată conştiinţa. În Occident se folosesc multe droguri care expansionează conştiinţa - LSD, marihuana şi altele. Şi în India, în vremurile antice, se foloseau. Pentru cei care folosesc droguri, această tehnică este foarte ajutătoare şi frumoasă. Prin droguri nu se caută altceva decât dilatarea conştiinţei.

Când iei LSD nu mai eşti închis în tine, ci atunci incluzi totul în interior. Au fost cazuri.... O fată s-a aruncat de pe o clădire cu şapte etaje, deoarece simţise că nu poate muri, pentru ea moartea era imposibilă.

Simţise că poate zbura, nu mai avea frică de nimic, nu mai exista nimic care să o împiedice. A murit, dar în mintea ei - sub influenţa drogului - nu mai exista nici o limitare, moartea este complet eliminată.

Această dilatare a conştiinţei a devenit un capriciu, o manie, deoarece atunci te simţi foarte înălţat, te simţi foarte sus. Întreaga lume devine inclusă în tine. Devii imens şi în această extindere dispar toate suferinţele. Dar prin LSD sau marihuana această dilatare este falsă.

Prin tehnica despre care vorbim, acest sentiment devine real - întreaga lume apare cu adevărat în tine. Din două motive - unul este următorul: conştiinţa individuală nu este chiar individuală; adânc înăuntru este colectivă. Noi părem nişte insule, dar în adâncuri aceste insulele sunt legate de continent. Părem diferiţi - eu sunt conştient, tu eşti conştient - dar în adâncuri aceste insule sunt una.

De aceea se produc multe lucruri care par inexplicabile. Dacă meditezi de unul singur îţi va fi mai greu să pătrunzi în această unitate, decât atunci când meditezi într-un grup - deoarece grupul lucrează ca o unitate. În taberele de meditaţie am simţit şi am observat că după două sau trei zile, individualitatea fiecăruia dispare; devii parte dintr-o conştiinţă mult mai înaltă. Şi sunt simţite nişte unde foarte subtile; iar această conştiinţă de grup evoluează.

Deci când dansezi, nu tu eşti cel care dansează, ci acea conştiinţă de grup; tu eşti doar o parte a ei. Ritmul nu se află doar în tine, ci se află şi în afara ta. Ritmul te înconjoară de pretutindeni. Tu nu exişti în grup. Fenomenul superficial al insulei este uitat şi este realizat fenomenul profund al existenţei. Într-un grup te afli aproape de divin; singur, te afli departe de divin, deoarece atunci eşti concentrat asupra ego-ului, asupra separării superficiale pe care ai creat-o. Această tehnică te ajută să te redescoperi, deoarece tu eşti una cu divinul. Este vorba doar să sapi, să realizezi, să te cufunzi în divin.

Într-un grup vei primi mereu energie. De exemplu, când eşti lângă cineva care îţi este duşman simţi că ţi se fură energie. De ce? Dacă te afli într-un grup prietenos, într-o familie, în care doar te relaxezi, te vei simţi vitalizat, energizat. Când întâlneşti un prieten te simţi mai viu decât înainte. Imediat ce treci pe lângă un duşman simţi că ai pierdut energie, te simţi obosit. Ce se întâmplă?

Când te afli într-un grup prietenos, îţi uiţi individualitatea, atunci te cufunzi în nivelul unde te poţi întâlni cu grupul. Când eşti lângă cineva care îţi este străin, imediat devii mai egiost, mai individual; te agăţi de ego şi datorită acestei agăţări te simţi extenuat. Întreaga energie provine din rădăcini; energia apare în sentimentul unei existenţe colective.

La început, când practici această meditaţie, vei simţi că apare o existenţă colectivă şi în final înfloreşte o conştiinţă cosmică.

Când toate diferenţele şi limitările dispar, iar existenţa rămâne ca o singură piesă, ca o unitate, ca un întreg, atunci totul este inclus în ea. Acest efort de a include totul începe de la propria ta existenţă individuală. Include.

Preaiubito, chiar în această clipă lasă mintea, cunoaşterea, respiraţia, forma, să fie incluse.

Ideea fundamentală este să ţii minte această includere. Nu exclude. Aceasta este cheia sutrei - includerea. Include şi creşte, evoluează. Include şi dilată. Încearcă cu propriul tău corp şi apoi încearc-o şi cu lumea exterioară.

Stând sub un copac, priveşte copacul, închide ochii şi apoi simte că el se află în tine. Priveşte cerul, închide ochii şi simte cerul înăuntrul tău. Priveşte răsăritul soarelui, apoi închide ochii şi simte soarele în interior. Simte-te din ce în ce mai inclusiv. Astfel îţi va apărea o experienţă uimitoare. Când simţi copacul în interiorul fiinţei tale, te vei simţi imediat mai tânăr, mai proaspăt. Şi aceasta nu este o imaginaţie, deoarece şi tu dar şi copacul aparţineţi pământului. Amândoi sunteţi înrădăcinaţi în acelaşi pământ, iar în final, în aceeaşi existenţă. Deci când simţi că un pom este în interiorul tău, el chiar va fi - aceasta nu este o simplă imaginaţie - şi vei simţi imediat efectul. Viaţa copacului, prospeţimea sa, verdeaţa, briza care trece prin el, toate acestea vor fi simţite în inima ta. Include în tine din ce în ce mai multă existenţă şi nu exclude nimic.

Acest lucru l-au arătat în multe moduri maeştrii care au existat în lume. Iisus spune: "Iubeşte-ţi duşmanul ca pe tine însuţi." Acesta este un experiment al includerii. Freud obişnuia să spună: "De ce să îmi iubesc duşmanul ca pe mine însumi? El este duşmanul meu, de ce să îl iubesc ca pe mine? Şi cum l-aş putea iubi?" Întrebările sale par reale, dar el nu înţelege mesajul lui Iisus. Iisus nu vorbeşte din punct de vedere politic, nu urmăreşte schimbarea societăţii, ci doreşte să îţi dăruiască un sentiment de dilatare a fiinţei, a conştiinţei.

Dacă poţi include în interiorul tău chiar şi duşmanul cel mai înverşunat, atunci acesta nu mai poate să îţi facă nici un rău. Dar nu înseamnă că el nu poate să te omoare; te poate ucide, dar ţie nu îţi poate face nici un rău. Răul poate apărea doar când îl excluzi. În acel moment devii separat de existenţă, devii ego-ul. Când îl incluzi pe duşman în tine, atunci totul este inclus. Iar dacă duşmanul poate fi inclus, atunci de ce nu s-ar putea include şi copacii sau cerul?

Accentul pus pe includerea duşmanului în propria fiinţă demonstrează faptul că este posibil să poţi include totul în interior; nu este nici o nevoie să excluzi nimic. Când simţi că duşmanul se află în tine, acest lucru îţi va da energie şi vitalitate. El nu îţi mai poate face rău. Desigur, te poate ucide, dar chiar şi prin aceasta nu înseamnă că îţi poate face vre-un rău. Răul nu poate răsări decât din propria minte - şi decât atunci când excluzi.

Dar, cazul nostru este diametral opus - nu îi includem nici pe prieteni. Inamicii sunt excluşi, dar la fel şi prietenii - nici chiar iubitul sau iubita. În timp ce eşti lângă iubit sau iubită, nu te contopeşti în el sau în ea. Tu rămâi separat, tu deţii controlul. Nu vrei să îţi pierzi identitatea şi din această cauză iubirea a devenit imposibilă.

Cum ai putea iubi fără să îţi pierzi identitatea? Vrei să rămâi tu însuţi şi iubitul vrea să rămână el însuşi şi astfel nimeni nu este pregătit să se contopească, să includă nimic în fiinţa sa. Ambii exclud, acolo nu există nici o comuniune, nici o întâlnire, nici o contopire, fiecare se îmbrăţişează doar pe sine. Dacă nici măcar iubiţii nu se pot include unul în celălalt, atunci este normal să ai o existenţă foarte săracă. Eşti singur, un cerşetor. Dar în clipa în care ai inclus în tine întreaga existenţă, atunci eşti un împărat.

Aşadar, ţine minte: creează-ţi un stil de viaţă prin care să incluzi totul. Nu te limita doar la meditaţie, ci fă din această tehnică un stil de viaţă, un mod de a trăi. Încearcă să incluzi în tine din ce în ce mai mult - şi cu cât incluzi mai multe, cu atât vei fi mai dilatat, iar atunci limitele tale vor fi împinse tocmai spre capătul Existenţei. Într-o zi vei fi doar tu şi în tine va fi inclusă întreaga Existenţă. Acesta este finalul tuturor experienţelor religioase.

Preaiubito, chiar în această clipă lasă mintea, cunoaşterea, respiraţia, forma, să fie incluse.

62. ŢELUL ESTE CHIAR AICI ŞI ACUM

3.VII.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Cum împac "graba" cu "joaca"?
2. Cum îmi pot include duşmanul în interior?

1. Ieri ai spus că trebuie să ne grăbim să ajungem la final, deoarece oricât de mult timp am avea, acesta tot puţin este. Însă cu câtva timp în urmă ai afirmat de asemenea că întregul proces prin care trebuie realizat finalul trebuie să fie o joacă fără-de-efort. Cum trebuie să împaci aceşti doi termeni - "grabă" şi "joacă"? Pentru că este normal ca cel care se grăbeşte să nu se poată bucura niciodată de joacă.

Primul lucru: nu încerca să amesteci tehnici diferite între ele. Atunci când spun să nu te grăbeşti, să uiţi de timp, să nu fii serios, să te dăruieşti, să nu faci nici un efort, vorbesc despre o tehnică complet diferită. Aceasta se potriveşte doar unei anumite părţi a umanităţii - nu o poate face oricine - iar cine o poate face pe aceasta, nu o poate practica pe cealaltă. Această tehnică este pentru mintea feminină. Dar să ştii că nu toate femeile sunt feminine şi nu toţi bărbaţii sunt masculini, deci când spun minte feminină, nu mă refer doar la femei.

O minte feminină înseamnă o minte care se poate dărui, care poate fi la fel de receptivă precum un pântec, care poate fi deschisă, pasivă. Aşa cum bărbatul şi femeia reprezintă două jumătăţi ale omenirii, tot aşa mintea feminină şi cea masculină sunt două jumătăţi ale minţii umane.

Mintea feminină nu poate face efort. Dacă îl face, atunci nu poate ajunge nicăieri. Pentru ea, efortul înseamnă tensiune. Funcţionarea minţii feminine se realizează astfel încât să permită lucrurilor să se întâmple. Ea trebuie doar să aştepte.

O femeie, chiar şi când iubeşte nu are iniţiativă. Iar dacă o face, atunci prin aceasta se dovedeşte faptul că atitudinea ei este masculină - în corpul feminin va exista o minte masculină - şi te vei afla în dificultate.

Dacă eşti cu adevărat bărbat, atunci femeia respectivă nu te va mai atrage. Dacă eşti feminin - adică indiferent de faptul că trupul este masculin, mintea este feminină - atunci vei fi atras de o astfel de femeie care are doar ea iniţiativa, chiar îţi va face plăcere să stai lângă ea. Din punct de vedere fizic, ea este femeia şi tu bărbatul; însă din punct de vedere mental, ea este bărbatul şi tu femeia.

O femeie va aştepta. Ea nu va rosti niciodată cuvintele "te iubesc" înaintea bărbatului. Puterea feminină constă chiar în această aşteptare. Mintea masculină este agresivă, aceasta trebuie în permanenţă să facă ceva, să acţioneze. Trebuie să se mişte şi să aibă iniţiativă.

Acelaşi lucru se întâmplă şi pe calea spirituală. Dacă ai o minte masculină, atunci va trebui să depui efort. Va trebui să grăbeşti; nu mai pierzi timpul şi nu mai iroseşti nici o posibilitate care îţi apare. Creează o urgenţă, o criză în care să îţi depui întregul efort de care eşti capabil. Când efortul este total, atunci vei atinge finalul. Dacă mintea ta este feminină, atunci nu este nevoie de nici un efort. Pentru tine timpul nu mai există.

Poate ai observat faptul că femeile nu au simţul timpului - nu îl pot avea. Soţul stă în maşină în faţa casei şi claxonează de zor, strigându-i: "Haide, vino odată! Ce tot faci acolo?" Iar soţia îi răspunde: "Ţi-am spus de o mie de ori că într-un minut sunt gata. De două ore îţi spun în continuu că o să cobor într-un clipă. Nu mai înnebuni. Ce tot claxonezi atât!?"

Mintea feminină nu poate avea un simţ al timpului. Masculinul, mintea agresivă este cea care este mereu îngrijorată de timp. Ele sunt complet diferite.

Femininul nu este niciodată grăbit - pentru el nu există un ţel. Tocmai acesta este şi motivul pentru care femeile nu pot ajunge mari conducătoare sau luptătoare sau nici ghiar savante. Iar cele care ajung, ca de exemplu Ioana d'Arc sau Laxmi Bai, acestea au corpuri feminine, dar mintea lor este complet masculină.

Pentru mintea feminină nu există un ţel. Societatea actuală este orientată spre masculin. Deci, într-o astfel de lume, femeile nu pot ajunge renumite, deoarece măreţia şi renumele sunt legate de un scop. Pentru a deveni renumit trebuie să urmăreşti un ţel - iar mintea feminină nu aleargă după nimic. Aici şi acum este fericită sau nefericită. Nu are unde să se ducă. Mintea feminină există în clipa prezentă. Tocmai de aceea curiozitatea feminină nu ajunge prea departe; aceasta este îndreptată mereu doar asupra prezentului şi imediatului. Ea nu este interesată de Vietnam, ci de ceea ce se întâmplă în casa vecinei. Bărbatul pare absurd: "Cum îl poate interesa ce face Nixon sau Mao?" Femeia este preocupată de aventurile amoroase care se petrec în jurul ei. Ea este curioasă de ceea ce este apropiat - îndepărtatul nu are sens. Timpul nu există.

Timpul există pentru cei care au un scop. Ţine minte: timpul există doar atunci când vrei să ajungi undeva. Dacă nu vrei să ajungi nicăieri, atunci care mai este sensul timpului? Acolo nu mai este nici o grabă.

Priveşte această situaţie dintr-un unghi diferit. Orientul este feminin şi Occidentul este masculin. Orientul nu a fost niciodată prea interesat de timp; Occidentul este însă înnebunit după timp. Orientul a fost foarte leneş, s-a mişcat atât de încet încât parcă nu s-a mişcat deloc: nici o schimbare, nici o revoluţie - a existat o revoluţie, dar aceasta a fost atât de tăcută încât nu a creat nici un zgomot. Occidentul este înnebunitor: în fiecare zi are nevoie de o revoluţie, totul a devenit o revoluţie. Până când nu se schimbă totul, simt că nu se mişcă deloc. Occidentul simte că se petrece ceva doar când totul este schimbător şi totul se transformă. Iar dacă Orientul simte că începe să treacă prin schimbări rapide şi majore, atunci simte că s-a îmbolnăvit. Ceva este greşit: totul trebuie să decurgă la fel sau chiar dacă se petrece ceva măcar să nu se simtă - doar atunci va fi totul în regulă.

Mintea orientală este feminină. Tocmai de aceea noi am slăvit toate calităţile femeii: compasiunea, iubirea, simpatia, non-violenţa, acceptarea, mulţumirea. În Occident sunt slăvite toate calităţile masculine: ego-ul, voinţa, independenţa, rebeliunea, prestigiul - acestea sunt valorile lăudate. În Orient, ascultarea, abandonul, umilinţa, acceptarea. Atitudinea fundamentală a Orientului este feminină, iar a Occidentului este masculină.

Aceste tehnici nu trebuiesc compromise, nu trebuiesc în nici un fel sintetizate. Tehnica abandonului este pentru mintea feminină, iar tehnica efortului, a voinţei, este specific masculină. Iar acestea sunt total opuse şi dacă încerci să faci vreo sinteză între ele, atunci vei crea o aiureală, o nebunie - acolo va apărea un lucru absurd şi chiar periculos. Acesta nu va mai fi de folos nimănui.

Deci, ţine minte: aceste tehnici ţi se vor părea de multe ori ca fiind contradictorii, deoarece ele sunt create pentru diferite tipuri de minţi şi tocmai de aceea nu trebuie să depui nici un efort pentru a le sintetiza. Ori de câte ori simţi că ceva este contradictoriu, nu trebuie să te nelinişteşti - chiar aşa este. Şi doar minţile foarte mărunte încep să se teamă de contradicţie. O minte îngustă începe să se simtă neliniştită; ea gândeşte că totul trebuie să fie consistent şi clar, necontradictoriu. Dar acesta este un non-sens, deoarece însăşi viaţa nu este consecventă.

Viaţa este contradictorie în ea însăşi, deci nici adevărul nu poate fi necontradictoriu; doar minciunile pot fi consistente. Adevărul este întotdeauna inconsistent deoarece el trebuie să acopere tot ce este în viaţă. El trebuie să fie total. Iar viaţa este contradictorie. În lume există bărbaţi şi femei: crezi că pot face ceva în această privinţă? Sau Shiva? Iar bărbatul este total opus femeii - acesta este şi motivul pentru care se atrag; altminteri nu ar exista nici un fel de atracţie.

Fiinţa opusă creează atracţia. Polul opus devine o forţă magnetică. Tocmai de aceea, când un bărbat se întâlneşte cu o femeie acolo apare fericirea, deoarece prin întâlnirea lor, cei doi încep să se polarizeze, să se neutralizeze unul pe celălalt. Aceştia se polarizează şi, pentru o clipă, pentru un singur moment, fiinţele se întâlnesc cu adevărat - nu doar trupesc, ci total; în acea întâlnire de iubire - pentru o fracţiune de secundă, dispar amândoi. Acolo nu mai există nici bărbatul şi nici femeia, doar pura existenţă - chiar dispariţia lor este beatitudinea.

Acelaşi lucru se poate întâmpla şi în tine, deoarece o analiză profundă arată că înăuntru şi tu eşti tot o polaritate. Cercetarea psihanalitică modernă arată că mintea conştientă şi cea inconştientă sunt doi poli opuşi. Dacă eşti bărbat, mintea conştientă este masculină, iar cea inconştientă este feminină. Dacă eşti femeie, conştientul îţi este feminin şi subconştientul va fi masculin. Inconştientul este opus conştientului. În meditaţia profundă apare o iubire, un orgasm între conştient şi inconştient - ele devin una. Şi atunci când ele devin una, tu atingi cea mai înaltă beatitudine posibilă.

Deci bărbatul şi femeia se pot întâlni în două feluri: exterior - dar această întâlnire este doar momentană, foarte efemeră. Pentru o secundă apare un vârf, dar apoi totul începe să decadă. Celălalt tip de întâlnire este cea care se produce în interior: mintea conştientă şi cea inconştientă se întâlnesc. Această întâlnire poate fi eternă. Plăcerea sexuală este o străfulgerare, o licărire momentană, dar când în interior se petrece adevărata uniune, atunci aceasta devine samadhi, acesta este un fenomen spiritual.

Dar va trebui să porneşti de la mintea conştientă şi dacă aceasta este feminină, atunci abandonul este potrivit pentru tine. Şi ţine minte: dacă eşti femeie nu înseamnă că ai neapărat o minte feminină. Tocmai aceasta creează dificultatea. Altminteri totul ar fi foarte uşor: femeile ar urma calea dăruirii şi bărbaţii calea voinţei. Dar nu este aşa de uşor. Sunt femei care au minţi masculine - atitudinea lor faţă de viaţă este agresivă - şi numărul acestora creşte în continuu.

Mişcarea feministă va crea din ce în ce mai multe femei masculine. Ele vor fi din ce în ce mai agresive şi pentru acestea nu este potrivită calea abandonării. Iar datorită faptului că femeile încep să fie competitive cu bărbatul, acesta începe să renunţe la agresivitatea sa; el devine din ce în ce mai feminin. În viitor, calea dăruirii va fi din ce în ce mai potrivită şi eficientă pentru bărbaţi.

Deci va trebui să te decizi în privinţa fiinţei proprii. Şi nu gândi în termeni de apreciere; nu gândi că este ceva rău sau urât să ai o minte feminină dacă eşti bărbat. O poţi avea şi nu este nimic greşit, ci este chiar ceva frumos. Să nu crezi că dacă eşti femeie nu poţi avea o minte masculină?

Nu este nimic rău în aceasta. Fii autentic faţă de mintea ta. Încearcă să înţelegi ce fel de minte ai şi apoi urmează calea potrivită acesteia - nu încerca să faci nici o sinteză.

Nu mă întreba cum se împacă acestea două. Nu le poţi împăca. Eu nu sunt în favoarea afirmaţiilor necontradictorii. Acestea sunt stupide şi copilăreşti. Viaţa este contradictorie - tocmai de aceea ea şi este atât de vie. Doar moartea este consistentă şi necontradictorie.

Viaţa trăieşte prin opusuri, prin întâlnirea cu polul opus şi acest lucru creează energie. Acest lucru eliberează energia prin care se mişcă viaţa. Acelaşi lucru îl spune şi Hegel: o mişcare dialectică - teză, antiteză; iar apoi sinteza devine iarăşi o teză care creează o antiteză a acesteia. Fenomenul respectiv va continua la neşfârşit. Viaţa nu este monotonă. Nu este logică - este dialectică.

Trebuie să înţelegi diferenţa dintre logică şi dialectică. Întrebarea care mi-o pui a apărut deoarece crezi că viaţa este logică; tocmai de aceea întrebi cum să poţi împăca ceva cu altceva, deoarece logica face mereu acest lucru. Logica nu poate tolera contradicţia - îi este imposibil. Logica încearcă să explice într-un anumit mod că ceva anume nu este contradictoriu, iar dacă totuşi este contradictoriu, atunci nu pot fi ambele adevărate - una dintre ele trebuie să fie falsă. Pot fi chiar ambele greşite, dar nu pot în nici un fel să fie amândouă adevărate. Logica încearcă în orice lucru să găsească necontradicţia.

Ştiinţa este logică. Tocmai de aceea ştiinţa nu este pentru viaţă total adevărată, nu poate fi. Viaţa este contradictorie, este ilogică. Ea lucrează mereu prin opusuri, nu se teme deloc de acestea, le foloseşte chiar foarte bine. Dar aceste opusuri doar par opusuri; adânc înăuntru, ele lucrează împreună. Viaţa este dialectică, nu logică. Este un dialog între opusuri - un dialog continuu.

Gândeşte-te pentru un moment la următorul lucru: dacă în viaţă nu ar exista contradicţia, atunci de unde ar mai putea apărea întrecerea? De unde apare atracţia? De unde se va mai elibera energie? Totul va fi monoton şi mort. Viaţa este posibilă doar datorită opusurilor, contradicţiilor. Bărbatul şi femeia sunt opusurile de bază, iar provocarea, competiţia existentă între ei creează fenomenul iubirii. Întreaga viaţă gravitează în jurul iubirii. Dacă tu cu iubita deveniţi identici, astfel încât între voi să nu mai existe nici o fisură, atunci amândoi veţi fi morţi unul pentru celălalt. Nu veţi mai fi capabili să existaţi. Veţi dispărea amândoi din acest proces dialectic.

Poţi fiinţa în această viaţă doar când unitatea fiinţei nu este totală, dar atunci va trebui să te apropii din ce în ce mai mult de aceasta. Tocmai de aceea iubiţii se luptă în permanenţă. Această luptă creează dialecticile. Ei se luptă întreaga zi, devin ca nişte duşmani. Acum au devenit complet opuşi; s-au îndepărtat unul de celălalt.

Iubitul începe să se gândească cum să o atace pe femeia de lângă el; iubita începe să se gândească cum să scape de nesuferitul cu care convieţuieşte. Ei au ajuns în colţurile opuse ale ringului. Dar seara încep să se iubească, să facă dragoste.

Când sunt îndepărtaţi unul de celălalt, atunci apare din nou atracţia. Ei se privesc de la distanţă şi sunt doi străini: un bărbat şi o femeie. La un moment dat vor începe să se apropie, se vor îndrăgosti. Va veni un moment în care ei vor deveni unul singur şi aceasta este fericirea, bucuria lor.

Dar în acea clipă deja a reînceput procesul despărţirii. În acel moment când ei sunt unul, dacă pot observa acest fapt, vor vedea că deja au început să se despartă. Imediat ce ajung în vârf, procesul începe să devină un proces de separare. Iar fenomenul va continua veşnic - se apropie şi se despart.

Iată ce vreau să îţi spun: viaţa creează energie prin polarităţi. Fără acestea ea nu poate exista. Când doi iubiţi devin cu adevărat unul, atunci ei dispar din viaţă. Sunt eliberaţi. Nu se vor mai renaşte; nu vor mai avea nici o viaţă viitoare. Dacă doi iubiţi pot deveni în totalitate uniţi, atunci iubirea lor a devenit cea mai profundă meditaţie posibilă. Ei au atins starea de buddha. Au ajuns la mântuire. Au realizat non-dualitatea. Acum ei nu mai pot exista.

Existenţa pe care o cunoaştem este duală, dialectică, iar aceste tehnici sunt pentru cei care trăiesc în dualitate. Deci vor exista multe contradicţii, deoarece aceste tehnici nu sunt filosofice, ci au fost create pentru a fi practicate şi trăite. Ele nu sunt formule matematice; sunt procese ale vieţii actuale. Acestea sunt dialectice, contradictorii. Deci nu mă întreba cum le poţi împăca. Tehnicile nu sunt la fel, sunt opuse.

Încearcă să descoperi cărui tip aparţii. Poţi să te relaxezi? Poţi să te laşi în voia soartei? Poţi să fii pasiv într-un moment, fără să acţionezi în nici un fel? Dacă aparţii acestui tip, atunci înseamnă că tehnicile care necesită efort şi voinţă nu sunt pentru tine. Dacă nu te poţi relaxa şi dacă mă întrebi cum să faci acest lucru, chiar acest "cum" arată felul minţii tale. Acest "cum" arată că nu te poţi relaxa fără să faci un efort. Deci chiar şi pentru relaxare ai nevoie de efort şi atunci întrebi "cum"? Relaxarea este relaxare - acolo nu există un "cum". Dacă o poţi face, atunci ştii cum să o faci - pur şi simplu te vei relaxa. Acolo nu este depus nici un efort, nu este practicată nici o metodă.

De exemplu, noaptea când te duci să te culci - nu întrebi niciodată cum să adormi. Dar există persoane care au insomnii. Dacă le spui acestora: "Eu nu am nici o problemă: doar pun capul pe pernă şi este în regulă. Adorm imediat" - acestea nu te vor putea crede. Şi au toate motivele să nu te creadă, deoarece ele fac acelaşi lucru şi nu pot dormi - înseamnă că îi păcăleşti.

Atunci vor întreba: cum se pune capul pe pernă? Probabil că este un secret pe care nu vrei să îl dezvălui. Îi păcăleşti; toţi îi păcălesc: "Ne punem în pat şi adormim. Nu există o metodă sau o tehnică anume." Ei nu te pot crede şi nu îi poţi învinovăţi pentru aceasta. Noi le spunem: "Punem capul pe pernă, stingem lumina, închidem ochii şi adormim."

Şi cei care nu pot dormi urmează aceleaşi proceduri, acelaşi ritual; poate o fac chiar mai bine şi mai corect decât tine, dar totuşi nu se întâmplă nimic. Lumina este stinsă, ochii le sunt închişi, stau întinşi - dar nu se întâmplă nimic. Odată ce pierzi capacitatea de a te relaxa, atunci ai nevoie de o tehnică. Ei au nevoie de o tehnică şi fără această tehnică nu vor putea adormi.

Deci, dacă ai o minte care se poate relaxa, atunci abandonul, dăruirea este pentru tine. Însă în această situaţie nu mai ai de ce să creezi alte probleme - doar abandonează-te. Acest lucru îl poate face jumătate din omenire. Poate că nu eşti conştient de aceasta, dar 50 % dintre oameni se pot abandona, deoarece minţile feminine şi cele masculine există într-o proporţie echilibrată. În natură există un profund echilibru.

Ai auzit de faptul că la o sută de fete se nasc o sută cincisprezece băieţi? Acest lucru este datorat faptului că băieţii sunt mai slabi şi până la maturitate 15 dintre ei deja vor fi murit. Fetele sunt mai puternice: ele au mai mult vitalitate, mai multă rezistenţă. Băieţii sunt mai slabi, nu sunt foarte rezistenţi şi tocmai de aceea proporţia este de 115 la 100. Până când toţi copii ajung la vârsta de 14 ani, numărul băieţilor şi fetelor va fi egal. Pentru fiecare bărbat există o femeie şi pentru fiecare femeie există un bărbat - nu pot exista unul fără celălalt, au nevoie de opusuri.

La fel este şi în cazul minţii. Existenţa, natura are nevoie de un echilibru. Jumătate din oameni sunt feminini şi se pot dărui, abandona cu foarte mare uşurinţă. Dar şi atunci îţi poţi crea singur probleme. Este posibil să simţi că te poţi abandona, dar poţi gândi: "Cum să fac eu aşa ceva?" Prin aceasta te simţi rănit în orgoliul personal. Astfel începi să te temi, deoarece ai fost mereu învăţat: "Fii independent. Rămâi independent şi nu te pierde. Nu lăsa pe nimeni să te controleze. Doar tu trebuie să te afli la conducere şi nimeni altcineva."

Însă asemenea probleme sunt impuse de ceilalţi. Tu simţi în sinea ta că te poţi abandona, dar acolo apare o altă problemă impusă de societate, cultură, civilizaţie, educaţie. Şi acestea la rândul lor pot crea alte probleme. Dacă simţi cu adevărat că dăruirea nu este pentru tine, atunci uită de ea. Nu este ceva despre care trebuie să te îngrijorezi. Atunci îndreaptă-ţi întreaga energie spre efort.

Iată care sunt cele două extreme - una: dacă ai o minte feminină, nu trebuie să cauţi în altă parte, nu ai nimic de atins - nici un Dumnezeu, nici un rai - nimic.

Nu te grăbi spre nimic, rămâi sincer în clipa prezentă şi vei atinge aici şi acum tot ceea ce atinge mintea masculină prin efort, grabă şi zbucium. Dacă te poţi relaxa, atunci ţelul se află chiar aici şi acum, te afli deja lângă el.

Mintea masculină trebuie să alerge şi să se extenueze complet; doar atunci, se poate relaxa. Iar pentru ca ea să obosească este nevoie de efort, de agresivitate, de speranţă - doar atunci aceasta se poate relaxa şi abandona. Această dăruire se află întotdeauna la final; dar pentru mintea feminină, aceasta se află la început. Ambele ajung la acelaşi lucru, doar căile sunt diferite.

Deci, când am spus: "Nu pierde timpul" - am vorbit minţii masculine. Am insistat asupra faptului că trebuie să te grăbeşti, să creezi o situaţie de urgenţă în care să se concentreze toată energia şi fiinţa ta; în acest efort al concentrării viaţa ta va deveni o flacără - însă mesajul este valabil doar pentru mintea masculină. Minţii feminine îi spun: relaxează-te şi eşti deja o flacără.

Avem un Mahavira, un Buddha, un Iisus, Krishna, Rama, Zarathustra, Moise, dar nu există şi o listă similară în care să apară nume feminine. Dar nu înseamnă că ele nu au atins o astfel de stare - multe femei s-au realizat, însă căile lor sunt diferite. Un alt fapt important este acela că istoria a fost scrisă de bărbaţi, iar un bărbat nu poate înţelege decât mintea masculină. El nu poate înţelege mintea feminină - aceasta este problema. Este foarte dificil.

Un bărbat nu poate înţelege că o femeie poate atinge starea de buddha fără prea mare efort şi străduinţă. Îi este imposibil să conceapă faptul că o femeie se poate realiza doar stând acasă şi făcând mâncare: trăind fiecare moment, bucurându-se de fiecare clipă, doar fiind **aici şi acum** fără să fie preocupată de nimic altceva - de nici un scop, de nici o spiritualitate; doar iubind copiii, soţul. Pare imposibil ca o femeie să fie complet obişnuită, dar cu toate acestea beatifică. Ea nu are nevoie să depună un efort atât de mare ca cel depus de Mahavira: 12 ani de extenuare şi îndelungi străduinţe. Bărbatul însă, îl poate aprecia pe Mahavira, deoarece el înţelege efortul depus de acesta.

Un bărbat nu va aprecia nimic din tot ce este realizat fără efort. Nu poate. El poate aprecia pe cineva precum Tensing şi Hillary, care escaladează Everestul - dar nu o fac pentru că Everestul are valoare, ci doar datorită faptului că acesta este un lucru periculos şi necesită multe eforturi. Încearcă să îi spui unui bărbat că deja te afli pe Everest şi vei vedea că începe să râdă de tine; acest lucru dovedeşte faptul că nu Everestul este important, ci efortul. În momentul în care Everestul poate fi escaladat de oricine, el îşi va pierde tot farmecul. Pe Everest nu există nimic. Când Hillary şi Tensing au urcat pe cel mai înalt vârf din lume, nu au găsit nimic acolo, însă mintea masculină a simţit gloria şi măreţia.

În perioada când Hillary reuşit să urce pe Everest toţi profesorii de la universitatea la care predam erau încântaţi de această reuşită. Am întrebat o profesoară: "Ce crezi despre Hillary şi Tensing?"

Mi-a spus: "Nu înţeleg de ce se face atât de multă agitaţie pe această temă. Care este sensul? Ce au câştigat dacă au ajuns acolo? Poate că erau mai câştigaţi dacă ar fi mers la piaţă sau la cumpărături." Care este sensul aterizărilor pe Lună? Pentru ce să înfrunţi atât de multe pericole? Nu este necesar. Dar pentru mintea masculină, nu scopul este important, ci efortul, deoarece prin aceasta arată că este masculină. Efortul, agresivitatea, pericolul, toate acestea îi dau bărbatului satisfacţie, încântare.

Mintea masculină este foarte atrasă de pericol. În schimb, mintea feminină nu este deloc atrasă de pericole. Aceasta este cauza pentru care istoria umanităţii este doar pe jumătate scrisă. Noi nu ştim câte femei au ajuns iluminate; este imposibil de cunoscut acest lucru, deoarece criteriul nostru de măsurare nu ia în calcul şi mintea feminină.

Aşadar, mai întâi decide-te în privinţa tipului de minte din propria fiinţă. Meditează asupra ei - ce fel de minte ai - şi apoi uită de toate celelalte metode care nu ţi se potrivesc. Şi nu încerca în nici un fel să le sintetizezi, să le împaci unele cu altele.

2. Ieri ai spus următorul lucru: "Învaţă-te să incluzi în tine din ce în ce mai multă existenţă. Absoarbe energie din rădăcina existenţei. Include în tine chiar şi duşmanul cel mai temut." Dar cum îmi pot include în mine duşmanul, când în acelaşi timp sunt plin de ură faţă de el? Acest lucru nu conduce la reprimare?

Am spus să incluzi în interior chiar şi duşmanul, dar nu am spus să începi cu acesta. Începe de la prieteni. Momentan nu îţi incluzi nici prietenul. Începe de la acesta. Chiar şi acest lucru este foarte dificil - să îi permiţi să pătrundă şi să penetreze în tine, să fii deschis faţă de el, vulnerabil. Începe de la prieten. Începe de la iubit sau iubită. Nu sări direct la inamic.

De ce faci acest lucru? Deoarece atunci vei putea spune: "Este imposibil. Nu se poate face aşa ceva" - şi astfel vei renunţa. Începe cu prima etapă. Vrei să faci saltul direct la ultima. Atunci cum mai poate fi posibilă această călătorie? Nu încerca să faci deja pasul final. Primul pas încă nu a fost efectuat, iar ultimul se află în imaginaţie - este şi normal să simţi că este imposibil de făcut. Bineînţeles că este imposibil. Cum ai putea să începi de la final? Inamicul, duşmanul reprezintă ultimul punct care trebuie inclus.

Dacă poţi include prietenul, atunci devine posibilă şi includerea duşmanului, deoarece doar prietenii se transformă în duşmani. Nu poţi face pe cineva să fie duşman fără să îl fi avut mai înainte prieten. Sau crezi că poţi? Mai întâi este nevoie de prietenie. Prietenia este primul pas.

Buddha a spus: “Nu îţi face prieteni, deoarece acesta este primul pas spre crearea duşmanilor. Fii prietenos, dar nu îţi face prieteni. Altminteri, deja ai făcut primul pas spre crearea inamicilor.”

Include prietenul. Porneşte de la ceea ce este apropiat, începe cu începutul. Atunci nu vei mai avea nici o dificultate. La început va fi destul de dificil, dar nu datorită prietenului sau duşmanului. Aici este vorba de deschiderea ta. Momentan eşti închis şi faţă de prieten; eşti protejat, nu ţi-ai dezvăluit fiinţa, deci cum poţi să îl incluzi?

Poţi face acest lucru doar în clipa în care acolo nu există frica, când îi permiţi să se mişte în tine şi când nu creezi nici un sistem de apărare. Problema este că eşti închis chiar şi faţă de iubită sau iubit; nu ţi-ai deschis deloc mintea şi inima. Încă mai există unele lucruri secrete, private. Când ai secrete nu poţi fi deschis, nu poţi fi inclusiv, deoarece secretele ar trebui dezvăluite. Nu este deloc uşor să incluzi nici chiar un prieten. Deci, nu începe să crezi că doar în privinţa duşmanilor este dificil - momentan îţi este chiar imposibil.

Acesta este şi motivul pentru care învăţătura lui Iisus a devenit imposibil de pus în practică; creştinii au devenit falşi. Nu puteau face altceva, deoarece Iisus spune: “Iubeşte-ţi duşmanii” - iar tu nu eşti capabil să îţi iubeşti nici chiar prietenii. El te trimite spre un ţel imposibil. Este normal ca oamenii să devină ipocriţi, falşi; nu vei putea fi autentic. Vei vorbi despre iubire - despre dragostea arătată duşmanilor - şi îţi vei urî prietenii. Eu nu doresc să te învăţ acest lucru.

Aşadar, în primul rând, nu te gândi direct la duşmani. Acesta este un truc al minţii. Gândeşte-te la prieteni. Al doilea lucru: nu se pune problema că trebuie să incluzi pe cineva anume; ideea esenţială este ca tu să fii inclusiv. Aceasta este o calitate a conştiinţei tale. Creează această includere, creează această calitate. Cum poţi crea calitatea? Acest lucru te învaţă chiar tehnica despre care am vorbit ieri. Stai lângă un copac şi priveşte-l. El este exterior ţie, însă dacă ar fi cu adevărat în afara ta, atunci nu îl vei putea cunoaşte.

Ceva din el a călătorit deja în interiorul tău; tocmai de aceea poţi şti că el se află acolo. Un copac este verde - dar ai idee de faptul că verdele există în tine, nu în copac? Imediat ce închizi ochii, copacul nu va mai fi verde.

Acelaşi lucru au ajuns să îl descopere oamenii de ştiinţă - culoarea este dată de propria fiinţă. În natură totul este lipsit de culoare; nu există nici o culoare. Culoarea apare atunci când razele de lumină sunt reflectate de un obiect şi apoi întâlnesc ochii tăi. Atunci este creată culoarea. Aşadar, culoarea este dată de ochi. Verdele pe care îl vezi apare datorită întâlnirii dintre tine şi copac. Vezi anumite flori: parfumul lor vine la tine şi tu îl miroşi. Dar această mireasmă este dată tot de fiinţa ta; aceasta nu se află în natură.

La tine vin doar nişte unde subtile pe care le traduci ca fiind o mireasmă. Nasul miroase, dar dacă tu nu vei fi acolo, atunci nu va exista nici un miros.

Au existat filosofi precum Berkely, Nagarjuna, Shankara, care au afirmat că lumea este ireală, că există doar în mintea omului, deoarece tot ce cunoaştem despre lume este oferit chiar de noi înşine. Immanuel Kant, un gânditor şi filosof german, spune că nu se poate cunoaşte total un lucru; orice am cunoaşte nu va fi acel lucru, ci doar proiecţia noastră.

Poate că pentru mine, chipul tău este foarte frumos. Dar faţa ta nu este nici frumoasă şi nici urâtă, aceasta este doar atitudinea mea. Eu sunt cel care o fac urâtă sau frumoasă. Totul depinde de mine; acesta este sentimentul meu. Dacă exişti singur pe Pământ şi nimeni nu îţi mai poate spune că ai un chip frumos sau urât, crezi că vei fi urât sau frumos? Vei fi prost sau inteligent? Nu vei fi în nici un fel. De fapt, nici nu poţi exista de unul singur. Nu poţi fiinţa.

Stai lângă un copac şi meditează. Deschide ochii şi priveşte-l, apoi închide ochii şi priveşte copacul din interior. Încearcă - după aceea redeschide ochii şi meditează asupra lui, apoi reînchide ochii şi priveşte-l în interior. La început acesta va fi şters, va fi ca o umbră vagă faţă de cel de afară, dar dacă continui acesta va începe să fie la fel de real ca şi cel exterior.

Iar dacă continui şi insişti, lucru foarte dificil, va veni o clipă în care copacul exterior va fi o umbră ştearsă a celui interior. Cel din interior este mai viu, mai proaspăt, mai frumos, deoarece acum el stă pe solul conştiinţei. Acum este înrădăcinat în conştiinţă; se hrăneşte din ea. Este ceva rar.

De aceea, atunci când Iisus sau alţii ca el vorbesc despre împărăţia lui Dumnezeu, ei folosesc un limbaj atât de colorat încât crezi ori că au înnebunit ori că au halucinaţii. Însă aceştia au învăţat cum să includă existenţa. Conştiinţa lor interioară a devenit acum un fenomen dătător de viaţă. Orice este plantat în ei, va prinde viaţă şi va avea o viaţă mai colorată, mai parfumată, mai vitală - ca şi cum nu ar mai aparţine acestei lumi, ci alteia. Poeţii cunosc vag acest lucru. Misticii însă îl cunosc foarte profund, dar şi poeţii au o licărire a sa. Ei pot simţi lumea inclusă în ei.

Încearcă - fii inclusiv. Iată ce înţeleg prin faptul de a fi inclusiv: lasă copacul să pătrundă în interior şi să prindă rădăcini. Permite-i florii să intre şi să înflorească. Nu poţi crede că este posibil aşa ceva deoarece este nevoie de experienţă pentru a putea crede. Concentrează-te asupra unui bulb de floare, asupra unui bulb de trandafir. Concentrează-te şi permite-i să fie transferat în interior.

Iar când experienţa interioară a mugurelui de trandafir a devenit atât de reală încât mugurele exterior, aşa-zisul mugure real apare doar ca o umbră ştearsă a celui interior - ideea, esenţa reală se află acum în interior şi în exterior nu se mai află decât o copie ştearsă - când ai ajuns în acest punct, închide ochii şi concentrează-te asupra mugurelui interior.

Vei fi uimit când vei vedea că acest mugure interior va începe să se deschidă şi va deveni o floare - o floare cum nu ai mai văzut. Şi această floare nu o poţi întâlni în afară. Când ceva începe să crească, să se deschidă, să înflorească în tine, acesta este un fenomen minunat, dar şi foarte rar.

Fii inclusiv în acest mod şi permite treptat limitelor tale să se extindă. Include iubiţii, prietenii, familia, străinii şi vei fi capabil să incluzi şi duşmanii. Acesta va fi ultimul punct. Iar când poţi face acest lucru, când poţi include duşmanii şi îi poţi face să fie înrădăcinaţi în conştiinţa proprie, atunci pentru tine nu va mai exista nimic care să-ţi fie împotrivă. Întreaga lume a devenit casa ta. Nimeni şi nimic nu îţi mai este străin.

Dar fii atent la minte. Ea este foarte vicleană şi te va trage înapoi, îţi va spune: "Acestea sunt nişte lucruri absurde. Renunţă la ele." Mintea te va îndrepta spre o ţintă care nu poate fi atinsă. Ţine minte în permanenţă acest lucru şi nu cădea victimă propriei tale minţi. Începe întotdeauna de unde este posibil; nu sări spre imposibil. Dacă poţi creşte în posibil, atunci imposibilul va deveni finalul călătoriei tale. Acest imposibil nu este opus posibilului, ci este doar celălalt capăt al său. Nu există decât un singur drum - iar imposibilul este un capăt al acestuia.

Mai ai o întrebare care sună cam aşa: "Cum pot eu să îmi includ duşmanul, când în acel moment sunt plin de ură? Nu conduce acest lucru la reprimare?"

Acesta este un punct subtil care trebuie înţeles în profunzime. Eu nu spun să reprimi ceea ce urăşti, deoarece orice este reprimat este periculos. Iar în clipa în care reprimi ceva, nu mai poţi fi deschis. Atunci îţi vei crea o lume privată în care nu mai poate intra nimeni. Îţi va fi mereu frică de ceea ce ai reprimat, deoarece aceasta poate ieşi oricând la suprafaţă. Deci primul lucru: nu reprima furia sau ura. Nu reprima nimic. Dar nu este însă nici nevoie să o exprimi asupra cuiva.

Tu o exprimi asupra cuiva deoarece simţi că acela este responsabil pentru faptul respectiv - dar este ceva greşit. Nu celălalt este responsabil, ci tu. Tu simţi ura pentru că eşti plin de ea, iar celălalt doar creează o posibilitate prin care acesta să apară. Dacă vii la mine şi mă jigneşti, atunci creezi o posibilitate care să scoată la iveală tot ce este în interiorul meu. Când sunt plin de ură, atunci ura va erupe. Dacă acolo este iubire, iubirea va fi cea care va ieşi afară. Dacă este compasiune, compasiunea este cea care îşi va face apariţia. Tu eşti doar o posibilitate prin care sunt dezvăluit exact aşa cum sunt.

Dacă ura răbufneşte, nu începe să crezi că altcineva este responsabil pentru aceasta. Celălalt este doar un instrument. Noi avem în sanscrită un cuvânt foarte frumos, *nimitt* - instrumental. Nu celălalt este cauza - aceasta se află în interior.

Celălalt este doar un instrument care ajută la apariţia cauzei. Aşa că mai bine mulţumeşte-i - fii recunoscător faţă de el, deoarece îţi permite să fii conştient de ura care este ascunsă în interior. El este un prieten. Tu îl transformi într-un duşman, deoarece transferi responsabilitatea asupra sa. Crezi că el este cel care a creat ura. Nimeni nu poate crea nimic în tine - ţine bine minte acest lucru.

Când te duci la Buddha şi îl jigneşti, el nu te va urî, nu se va înfuria pe tine. Orice ai face nu îl poţi înfuria. Şi acest lucru nu este datorat faptului că nu depui un efort suficient de mare, ci pentru că în el nu este prezentă furia; nu poţi scoate nimic la suprafaţă. Nu celălalt este sursa furiei tale, deci nu arunca responsabilitatea asupra sa. Fii recunoscător faţă de el. Iar furiei nu îi poţi face altceva decât să o îndrepţi asupra cerului - acesta este primul lucru.
Al doilea: include şi ura în interior. Este ceva mult mai profund, este o dimensiune mai profundă. Fii inclusiv chiar şi faţă de ură.

Ce vreau să spun prin aceasta? Ori de câte ori apare ceva rău, pe care tu numeşti a fi rău, pe acesta nu îl incluzi niciodată în tine. Însă un lucru bun îl incluzi imediat. Dacă iubeşti spui: "Eu sunt iubirea." Când urăşti, nu vei spune niciodată: "Eu sunt ura." Spui: "Eu sunt compasiune" - dar nu şi: "Eu sunt furia" - atunci vei afirma:'"Eu sunt furios" - ca şi cum furia este ceva care ţi-a apărut ţie; ca şi cum tu nu ai fi furia - ea este doar ceva care a apărut din exterior, accidental. Când spui: "Eu sunt iubirea" - acest lucru pare ceva esenţial, este ceva care nu a apărut din afară, nu este nimic accidental.

Tot ce este bun incluzi în tine şi tot ce este rău excluzi. Fii inclusiv şi faţă de ceea ce este rău. Deoarece tot tu eşti furia, tu eşti ura, iar până când nu simţi acest lucru în profunzime - "Eu sunt ura" - nu vei putea niciodată să îl depăşeşti.

Când poţi simţi: "Eu sunt furia" - acolo apare un subtil proces de transformare. Ce se întâmplă? Primul este acela că atunci când afirmi: "Eu sunt furios" - crezi că eşti diferit de acea energie pe care o numeşti furie. Dar nu este adevărat. Iar când porneşti de la o bază falsă nu se poate întâmpla nimic real şi adevărat. Această furie eşti tu - acesta este adevărul; ea este energia ta. Nu este ceva separat de tine.

Tu o separi deoarece creezi o imagine falsă despre propria persoană - că nu eşti niciodată furios, că nu urăşti, că eşti mereu iubitor, simpatic şi bun. Ţi-ai creat o imagine falsă. Această imagine falsă este chiar ego-ul. Ego-ul spune întotdeauna: "Înlătură furia, ura. Aceste lucruri nu sunt bune." Însă nu o spune pentru că nu ar fi bune, ci pentru că ele îţi strică imaginea pe care o ai; acestea îţi hrănesc ego-ul şi imaginea exterioară.

Tu eşti un om bun, respectabil, cultivat - aceasta este imaginea ta. Uneori mai pierzi această imagine - însă crezi că sunt doar nişte accidente.

De fapt nu sunt accidente, acestea te arată exact aşa cum eşti. Gând eşti furios, acesta este sinele tău adevărat; furia este mai adevărată decât falsa faţă zâmbitoare pe care o arborezi în permanenţă. Adeseori prin furie eşti mai autentic decât atunci când pretinzi că iubeşti.

Primul pas care trebuie făcut este să fii autentic, adevărat, real. Include ura, furia, include totul în tine. Ce se va întâmpla? Atunci falsa ta imagine va dispărea. Este minunat să fii eliberat de această mască, deoarece ea creează numai probleme. Iar odată cu dispariţia acestei imagini, va dispărea şi ego-ul - doar în acea clipă se deschide uşa spre spiritualitate.

Când spui: "Eu sunt furia" - cum ar mai putea ego-ul să existe? "Eu sunt ura, eu sunt gelozia, cruzimea, violenţa" - crezi că mai poţi avea ego? Însă ego-ul poate fi menţinut foarte uşor atunci când afirmi: "Eu sunt Brahman, Dumnezeul suprem, eu sunt Atman, Sinele Suprem." Simte şi spune: "Eu sunt gelozia, ura, furia, pasiunea, sexul" - şi ego-ul se va evapora. Prin dispariţia acelei imagini false, ego-ul se va distruge şi el, iar tu devii adevărat, natural, real. Doar atunci este posibil să îţi înţelegi realitatea. Atunci te vei putea apropia de furie fără să ai o anti-atitudine. Aceasta eşti tu. Trebuie să înţelegi că ea este energia ta.

Iar dacă poţi deveni înţelegător faţă de propria furie, atunci chiar această înţelegere o va schimba şi transforma. Când poţi înţelege întreg procesul furiei şi urii, acestea vor dispărea deoarece un ingredient de bază care face posibilă existenţa acestora este chiar faptul că eşti neatent, ignorant, inconştient faţă de ele. Deci, ori de câte ori nu eşti atent, te vei putea înfuria. Când eşti atent nu poţi fi furios. Atenţia absoarbe întreaga energie.

Buddha a spus mereu discipolilor săi: "Eu nu vă interzic să fiţi furioşi. Doar vă îndemn ca atunci când sunteţi furioşi să fiţi atenţi." Aceasta este una din bazele transformării. Nici eu nu îţi spun să nu fii furios. Nu trebuie să faci decât un singur lucru: când eşti furios, fii atent, încearcă. Cum apare furia, fii atent. Priveşte la ea. Observ-o. Fii conştient şi nu dormi. Iar cu cât eşti mai atent, cu atât mai mult furia se va împuţina. Şi când vei fi pe deplin atent, furia nu va mai exista - aceeaşi energie a devenit atenţie.

Energia este neutră. Aceeaşi energie devine furie, ură, iubire, compasiune. Energia este una singură; acestea sunt doar expresii ale sale. Când nu eşti atent ea poate deveni furie, ură, sex, violenţă. Dar nu acelaşi lucru se poate întâmpla şi atunci când eşti atent - atenţia, conştientizarea, nu îi permite să se afunde în acele caverne. Aceeaşi energie se mişcă într-un plan diferit.

Buddha spune: "Mergi, mănâncă, stai. Fă orice, dar fii pe deplin conştient şi atent la ceea ce faci."

S-a întâmplat odată ca Buddha să vorbească unor oameni dintr-un sat şi la un moment dat a gonit o muscă care i se aşezase pe frunte. Dar imediat şi-a dat seama că nu a acţionat în mod conştient, deoarece atenţia sa era îndreptată spre cei cu care vorbea. Atunci s-a oprit şi le-a spus: "Scuzaţi-mă un minut." A închis ochii şi a repetat gestul făcut mai înainte. Cei cărora le vorbea au fost uimiţi de faptul că el vântură mâna fără ca acolo să mai existe nici o muscă. După ce a terminat acţiunea, a coborât mâna, a deschis ochii şi a spus: "Acum puteţi să îmi puneţi întrebări."

Dar călugării au spus: "Am uitat ce vroiam să întrebăm. Însă ne-a apărut o altă întrebare. De ce ai repetat acelaşi gest de două ori?"

Buddha le-a răspuns: "Am făcut totul aşa cum trebuia - mâna trebuia ridicată fiind pe deplin conştient. Prima dată când am mişcat-o nu a fost bine. Am acţionat în mod inconştient, automatic, mecanic, ca un robot."

O astfel de atenţie nu poate deveni furie, nu poate deveni ură - este imposibil. Deci, mai întâi include în tine ura, furia, tot ce este considerat a fi rău. Include şi atunci ego-ul va dispărea. Atunci vei coborî din cer şi vei reveni cu picioarele pe pământ. Devii adevărat, real.

Nu exprima, nu îndrepta furia asupra nimănui. Permite-i să existe şi exprim-o spre cer. Fii pe deplin atent. Dacă eşti furios, du-te într-o cameră, stai singur, fii furios şi revarsă-ţi furia - dar fii atent. Acţionează exact aşa cum ai fi acţionat asupra persoanei care a făcut-o să iasă la suprafaţă, la o pernă şi dă-i o bătaie bună. Fii pe deplin conştient. Fii pe deplin atent de ceea ce faci.

Aceasta va fi o realizare profundă. Furia va fi exprimată, dar prin atenţie. Atunci vei râde; vei cunoaşte şi înţelege lucrurile stupide pe care le faci. Gândeşte-te: acelaşi lucru puteai să i-l faci tatălui sau fiinţei iubite - însă totul s-a revărsat asupra pernei. Iar dacă faci acest lucru în mod autentic şi real, atunci vei simţi iubire faţă de persoana asupra căreia erai să te revolţi. Când vei ieşi din cameră şi te vei uita la persoana respectivă, vei simţi faţă de ea o atitudine de simpatie şi de iubire. Vei dori chiar să o rogi să te ierte.

Ţi-am explicat ce înţeleg eu prin includere, prin a fi inclusiv. Nu trebuie să reprimi nimic. Reprimarea este întotdeauna periculoasă, otrăvitoare. Când reprimi creezi anumite mecanisme interioare care vor continua să existe şi care în final te vor înnebuni. Reprimarea devine nebunie. Exprimă, dar nu pe cineva. Nu este nevoie de acest lucru. Aşa ceva este stupid şi nu vei face altceva decât să intri într-un cerc vicios. Exprimă în singurătate, dar fii meditativ şi atent în timp ce exprimi.

63. ÎNCEPE SĂ TE CREEZI

4.VII.1973, Bombay

SUTRE:

90. Atingând delicat globii oculari - ca pe un fulg, liniştea dintre ei se deschide în inimă şi de acolo pătrunde întregul cosmos.

91. Iubită Devi, intră în prezenţa ta eterică care este cu mult deasupra şi dedesubtul formei tale.

Odată s-a întâmplat, într-o biserică, ca, imediat după terminarea unei plicticoase şi îndelungate predici, preotul să anunţe că este pregătit să acorde binecuvântarea credincioşilor. După aceea i-a rugat pe cei care făceau parte din consiliul de conducere să se întrunească într-o şedinţă pentru a discuta anumite probleme bisericeşti. Exact când se pregătea să înceapă şedinţa, un străin s-a apropiat de preot. Acesta nici nu arăta a fi creştin, mai degrabă arăta a musulman şi atunci preotul i-a spus: "Se pare că ai înţeles greşit anunţul meu. Aici urmează să se desfăşoare o întâlnire a conducerii."

Străinul a spus: "Asta am auzit şi eu - dar sunt curios să văd dacă în acest consiliu există cineva mai plictisit decât mine."

Se pare că toţi se află în aceeaşi situaţie. Priveşte feţele oamenilor sau priveşte-ţi propriul chip şi vei simţi că eşti cel mai plictisit om din lume; pare imposibil ca cineva să fie mai plictisit decât tine. Întreaga viaţă nu pare a fi altceva decât o lungă plictiseală - uscată, stoarsă şi fără să aibă vreun sens; într-un fel, pentru tine viaţa este o povară.

De ce s-a întâmplat acest lucru? Viaţa nu este făcută pentru a fi plictisitoare. Ea nu este făcută să fie o suferinţă. Viaţa este o festivitate, o celebrare, o culme a bucuriei - dar aşa ceva nu există decât în poezii, în vise şi filosofii.

Uneori, un Buddha, un Krishna, par să fiinţeze într-o profundă celebrare, dar ei sunt nişte excepţii, este ceva de necrezut - pare ceva ireal, doar un ideal. Se pare că aşa ceva nu se va mai întâmpla niciodată. Ei reprezintă visele, speranţele, miturile noastre - nu sunt o realitate.

Realitatea o reprezintă chiar chipul nostru - plictisit, suferind - întreaga viaţa nu este decât o povară.

De ce s-a întâmplat aşa ceva? Iar acest fenomen nu este realitatea de bază a vieţii, ci se întâmplă doar la om. Copacii, stelele, animalele, păsările...nu se întâmplă nicăieri în altă parte. În afară de om, nimeni nu este plictisit. Şi chiar dacă apare uneori durerea, acest lucru este ceva momentan, nu devine niciodată o angoasă. Nu devine o obsesie constantă care să rămână veşnic în minte. Este un lucru momentan, un accident; acesta nu este cărat mai departe.

Animalele pot avea dureri, dar nu suferă. Durerea apare ca un accident şi ele trec imediat peste ea. Nu o cară în spinare, aceasta nu devine o rană. Este uitată şi iertată. Durerea trece, nu devine niciodată o parte a viitorului. În clipa în care durerea devine un lucru constant, o rană, nu un accident, ci o realitate fără de care nu poţi exista, atunci aceasta este o problemă - şi culmea este că această problemă a apărut doar minţii umane. Copacii nu se află în suferinţă, în ei nu este nici o angoasă. Dar nu înseamnă că lor nu le apare moartea; apare, dar nu devine o problemă. Nu înseamnă că acolo nu există experienţe dureroase; există, dar ele nu devin viaţa însăşi. Acestea apar şi dispar la periferie. Adânc înăuntru, în miezul esenţial, viaţa este veşnic celebrată. Un copac celebrează viaţa. Moartea va apărea, dar apare doar o singură dată, aceasta nu este cărată constant în sufletul animalului sau plantei. În afară de om totul există într-o festivitate continuă. Doar omul este plictisit - plictiseala este un fenomen uman. Unde s-a greşit? Ceva pare greşit.

Într-un fel acesta pare a fi un semn bun. Plictiseala este umană. Poţi defini fiinţa umană prin plictiseală. Aristotel a definit fiinţa umană ca fiind raţională. Dar acest lucru poate să nu fie perfect adevărat - nu este sută la sută adevărat, deoarece diferenţa este doar de câteva grade. Animalele sunt şi ele raţionale - mai puţin decât omul, dar nu sunt complet iraţionale. Există animale a căror minte este foarte apropiată de cea umană! Ele sunt raţionale în felul lor - nu la fel de mult ca omul, dar nici nu sunt complet lipsite de raţiune. Diferenţa este doar de grade şi tocmai de aceea omul nu poate fi definit doar prin raţiune. Însă îl poţi defini prin plictiseală: el este singurul animal plictisit. Iar această plictiseală poate ajunge la un nivel atât de înalt încât el se poate sinucide. Doar omul se poate sinucide; nici un animal nu face aşa ceva. Acesta este un fenomen absolut uman. Când plictiseala ajunge la un asemenea grad încât acolo nu mai este posibilă nici un fel de speranţă, atunci nu îţi rămâne altceva decât să te omori, deoarece nu mai are nici un sens să continui viaţa. Momentan poţi îndura plictiseala, durerea, suferinţa, deoarece undeva în viitor există o speranţă pentru ceva anume. Astăzi este rău, dar crezi că mâine se va întâmpla ceva bun. Doar datorită acestei speranţe continui să cari tot felul de poveri.

Am auzit că odată un împărat chinez l-a condamnat la moarte pe prim-ministrul său. În ziua în care acesta trebuia să fie spânzurat, împăratul a venit să îşi ia rămas bun. Prim-ministrul i-a fost un servitor foarte devotat şi l-a slujit cu credinţă mulţi ani, dar acum făcuse ceva care îl supărase pe împărat atât de tare încât acesta l-a condamnat la moarte.

Când a intrat, l-a văzut pe prim-ministru plângând. Nu îşi putea imagina că moartea putea fi cauza care să îl facă să plângă, deoarece îl ştia un om curajos - atunci împăratul l-a întrebat: "Este imposibil să cred că tu plângi din cauză că vei muri - îmi este imposibil să concep aşa ceva. Eşti un om curajos şi eu ţi-am cunoscut în multe ocazii faptele tale de eroism, deci trebuie să fie altceva. Ce este? Dacă pot face ceva pentru tine, spune-mi."

Primul-ministru a răspuns: "Acum nu se mai poate face nimic şi nu mai are nici un rost să îţi spun, dar dacă insişti, încă sunt servitorul tău şi trebuie să te ascult - aşa că îţi voi spune."

Împăratul a insistat şi atunci prim-ministrul a spus: "Nu este vorba de moartea mea, deoarece asta nu are importanţă - orice om moare într-o bună zi; moartea poate apărea oricând - dar plâng pentru că ţi-am văzut calul afară."

Împăratul a întrebat: "Din cauza calului? De ce?"

"Întreaga viaţă am căutat un astfel de cal, deoarece cunosc un secret - pot învăţa caii să zboare - însă numai un anumit gen de cai. Acesta este chiar tipul pe care îl căutam. Aşadar nu sunt îngrijorat de moartea mea, dar acum, odată cu mine, va dispărea şi această artă antică. Iată de ce plâng."

Împăratul era uimit, dar totodată încântat - era ceva să poţi face un cal să zboare - şi a spus: "Câte zile îţi vor trebui pentru aceasta?"

Prim-ministrul a răspuns: "Cel puţin un an, dar după aceea va putea să zboare."

Atunci împăratul i-a spus: "Bine, te eliberez un an de zile, dar ţine minte, dacă nu va zbura te voi recondamna la moarte şi vei fi spânzurat, însă dacă va putea zbura, te voi ierta pentru tot ce ai făcut; şi nu doar te voi ierta, ci îţi voi da şi jumătate din împărăţie, deoarece atunci voi fi primul împărat din istorie care are un cal zburător. Acum, hai, nu mai plânge, eşti liber."

Prim-ministrul s-a dus spre casă şi era foarte bucuros. Dar soţia sa încă plângea şi i-a spus: "Am auzit şi eu ce s-a întâmplat - însă doar un an? Ştiu că nu cunoşti nici un fel de artă, iar calul cu care ai venit nu va putea niciodată să zboare. A fost doar un truc şi dacă tot ai putut obţine un an, de ce nu ai cerut zece ani?"

El i-a spus: "Ar fi fost prea mult. Atât cât este şi este deja prea mult. Dar nu mai plânge."

Soţia a mai spus: “Acest lucru mă face să fiu mai tristă - să ştiu că după un an vei fi spânzurat. Pentru mine, întregul an va fi o suferinţă.”

El a spus: “Îţi voi spune un secret antic pe care nu îl cunoşti: pe parcursul acestui an de zile regele poate muri, calul poate muri, eu pot muri. Sau cine ştie? Poate calul va învăţa să zboare! Am în faţă un an de zile!”

Doar speranţe - omul trăieşte prin speranţe, deoarece el este plictisit. Când această plictiseală ajunge la un punct în care nu mai poţi spera nimic, atunci poţi ajunge chiar să te sinucizi. Plictiseala şi sinuciderea sunt ambele umane. Nici un animal sau copac nu se poate sinucide.

De ce s-a întâmplat acest lucru? Care este motivul? Oare omul a uitat complet cum să mai fie festiv, cum să celebreze totul? În timp ce întreaga existenţă este festivă, de ce tocmai omul s-a retras şi a creat în jurul său un mediu plin de tristeţe?

Totuşi s-a întâmplat. Animalele trăiesc prin instincte; ele nu trăiesc prin conştientizare, ci prin instincte - mecanic. Nu trebuie să înveţe nimic, ele se nasc cu tot ceea ce trebuie să cunoască. Viaţa lor se desfăşoară în planul instinctual; acolo nu există nimic de învăţat. Animalele au un program inclus în celule care le ajută să trăiască şi să fie fericite.

Omul şi-a pierdut acest instinct, în viaţa sa nu mai există nici un fel de proiect. Tu eşti născut fără nici un fel de plan, fără nici un program interior. Pentru tine nu există vreun traseu mecanic pe care să îl urmezi. Trebuie să îţi creezi propria cale. Va trebui să înlocuieşti instinctul cu altceva - cu inteligenţă, conştientizare. Nu poţi trăi mecanic. Omul a trecut de acest nivel al vieţii - aşa ceva nu mai este posibil. Nu mai poţi trăi precum animalele, însă marea problemă este aceea că nu ştii cum poţi trăi altfel.

Tu nu ai un program înnăscut pe care să îl urmezi. Fără acesta va trebui să înfrunţi existenţa. Şi dacă nu poţi crea o conştientizare prin care să trăieşti, atunci acolo va apărea cu siguranţă plictiseală şi suferinţa. Trebuie să înveţi totul - aceasta este problema. Nici un animal nu trebuie să înveţe nimic, tu trebuie să o faci şi până atunci nu vei putea trăi. Va trebui să înveţi să trăieşti. Nici un animal nu are nevoie de aşa ceva.

Tocmai această învăţare este problema. Înveţi foarte multe lucruri: cum să câştigi bani, cum să înveţi matematica, istoria, ştiinţa, mai bine zis înveţi cum să trăieşti. Aceasta creează o plictiseală. Întreaga umanitate este plictisită, deoarece un lucru fundamental rămâne în continuare neatins. Însă viaţa nu mai poate fi lăsată în voia instinctelor, deoarece acum nu mai ai instincte după care să te ghidezi. Pentru om, uşa instinctelor s-a închis. Va trebui să îţi construieşti propriul tău program. Fiecare dintre noi se naşte fără nici o hartă.

Iar acest lucru este foarte bun, deoarece existenţa ştie că acum eşti responsabil şi îţi poţi crea propriile hărţi. Aceasta este gloria. Este ceva magnific.

Tocmai acest lucru îl face pe om să fie culmea existenţei - faptul că existenţa te lasă să decizi singur totul. Nici un animal nu este liber: el trebuie să trăiască şi să urmeze un program impus de Existenţă. El se naşte cu un program bine stabilit pe care este nevoit să îl urmeze. Animalul nu poate să o ia razna, nu poate alege. Nu i se oferă nici o alternativă. Pentru om sunt deschise toate posibilităţile, toate alternativele, iar el nu are o hartă după care să se ghideze.

Dacă nu înveţi cum să trăieşti, viaţa ta va deveni seacă. Chiar s-a întâmplat acest lucru. Atunci vei face multe lucruri şi cu toate acestea vei simţi că nu trăieşti. Eşti mort - înăuntru nu este nimic viu. Tu continui să acţionezi pentru că nu ai ce face. Acţionezi doar pentru a trăi, dar acest "pentru a trăi" nu înseamnă viaţă. Acolo nu există dans, nu există cântec. Totul a devenit o afacere. Joaca a dispărut şi este normal să nu te mai bucuri de nimic. Aceste tehnici tantrice sunt pentru a te învăţa să trăieşti. Ele nu te învaţă să depinzi de instinctul animalic, deoarece acesta nu mai există; este aproape şters şi pentru tine nu mai poate funcţiona.

S-a observat faptul că dacă un copil creşte în lipsa mamei, el nu va putea fi niciodată capabil să iubească. Întreaga sa viaţă va trăi fără iubire, deoarece nu a învăţat să iubească. Chiar şi iubirea trebuie să fie învăţată. Un copil care creşte fără iubire nu o va putea învăţa, nu va putea iubi. Dacă nu are o mamă care să devină pentru el o sursă de fericire, de extaz, atunci nici o femeie cu care va veni în contact nu va putea deveni pentru el o sursă de fericire şi extaz. Când se va maturiza nu va fi atras de femei, deoarece acest instinct nu îi funcţionează.

Însă la animale nu se întâmplă acest lucru; la momentul potrivit ele vor începe să devină sexuale, vor fi atrase de sexul opus - va fi ceva mecanic, instinctiv. La om nimic nu este mecanic sau instinctiv. Dacă nu înveţi un copil să vorbească, el nu va putea vorbi. Limbajul nu apare în mod natural, pentru că acesta nu este un instinct. Felul în care eşti este datorat învăţăturii. Omul este mai puţin natural şi mai mult cultivat. Animalele sunt naturale.

Omul este cultivat, dar o dimensiune a lui - care este şi cea mai fundamentală - rămâne neatinsă - aceasta este viaţa, dimensiunea de a fi viu. Tu consideri că deja o deţii. Dar nu este aşa. Nu ştii cum să trăieşti - a trăi nu înseamnă a respira. Doar a mănânca, a dormi şi a-ţi face treburile zilnice nu înseamnă a trăi. Este adevărat că exişti, dar nu eşti viu, nu trăieşti cu adevărat.

Un buddha este viu, el nu doar există. Această viaţă poate apărea doar când o înveţi, când devii conştient de ea şi doar când o cauţi, dacă creezi situaţii în care aceasta să evolueze. Ţine minte: pentru om nu există evoluţie mecanică. Acum ţi-a apărut evoluţia conştientă şi nu mai poţi face nimic în această privinţă - va trebui să pătrunzi în evoluţia conştientă. Nu mai poţi decade. Însă te poţi împotmoli acolo unde eşti - atunci te vei plictisi.

Chiar asta este ceea ce se întâmplă. Tu nu te mişti. Continui să acumulezi tot felul de lucruri fizice şi acestea sunt cele care se mişcă, dar nu şi tu. Bogăţiile, averile, contul bancar creşte, dar nu şi tu. Tu stagnezi. Dimpotrivă, se poate spune că descreşti, pari a te scufunda. Iar până când nu faci ceva pe deplin conştient, eşti pierdut - este nevoie de un efort conştient. Animalelor nu li se cer aceleaşi lucruri, deoarece ele nu sunt responsabile. Trebuie să înţelegi un lucru fundamental: odată cu libertatea apare şi responsabilitatea. Şi poţi fi liber doar dacă eşti responsabil.

Animalele nu sunt responsabile, dar nu sunt nici libere - ele trebuie să urmeze o anumită cale. Ele sunt fericite, deoarece în drumul lor nimic nu poate fi greşit. Pur şi simplu urmează un şablon, o cale predeterminată de milenii, un drum la care evoluţia a lucrat secole de-a rândul. S-a lucrat asupra acestei căi şi s-a descoperit că este corectă şi acum ele urmează această cale; acolo nimic nu poate funcţiona greşit.

Pentru tine există posibilitatea de a greşi, deoarece aici nu există nici o hartă, nici o cale. Viaţa ta nu este prestabilită, nu este trasată dinainte. Tu eşti liber. Dar atunci asupra ta cade o mare responsabilitate: trebuie să alegi bine, să lucrezi în mod corespunzător, să îţi creezi viitorul prin efortul propriu. Omul trebuie să se creeze pe sine chiar prin eforturile proprii.

Ceea ce spun existenţialiştii este foarte adevărat: omul este născut fără o esenţă sau poţi spune chiar fără suflet. Sartre, Marcel, Heidegger, toţi afirmă că omul este născut fără esenţă. El este născut ca o existenţă, dar apoi prin efortul propriu creează esenţa. Este născut ca o posibilitate şi apoi prin acţiunile sale îşi creează sufletul. Este născut doar ca o formă şi apoi, prin efortul său conştient, creează substanţa.

În cazul naturii este exact contrar: fiecare animal, fiecare plantă este născută cu o esenţă, cu un suflet, cu un program, cu un destin fix. Omul este născut ca o deschidere fără nici un destin fix - acest lucru creează o responsabilitate, o povară. Aceasta te face să îţi fie frică. Atunci oriunde te-ai afla, dacă nu acţionezi, te împotmoleşti - stagnarea creează plictiseala.

Poţi fi viu, festiv, bucuros, doar când te mişti, când creşti, când creezi un suflet - atunci când eşti însărcinat cu divinul şi când divinul creşte în pântecul tău, când vei da naştere.

Pentru tantra, Dumnezeu nu este începutul, ci sfârşitul. Dumnezeu nu este creatorul, ci este culmea finală a evoluţiei, este omega. Nu este alfa, ci omega. Şi atâta timp cât nu eşti însărcinat, vei fi plictisit, deoarece fără aceasta viaţa ta va fi zadarnică - din ea nu va rodi nimic, nici un fruct. Iată cauza care creează plictiseala.

Poţi face ca această posibilitate să devină o sursă de evoluţie sau o poţi pierde şi o vei face să devină un motiv pentru sinucidere. Depinde de tine - doar omul se poate sinucide, iar tot omul poate creşte spiritual.

Nici un animal nu poate face acest lucru. Omul se poate crea deoarece se poate şi distruge. Ţine minte: aceste două posibilităţi merg în paralel. Nici un animal nu se poate distruge singur - este imposibil. Nu îţi poţi închipui un leu care se gândeşte să se ducă pe marginea unei stânci şi să se arunce - nu, aşa ceva este imposibil. Oricât de brav ar fi acel animal, nu poate face acest lucru, nu se poate gândi să termine totul, nu se poate distruge. El nu este liber. Îţi poţi dori sinuciderea. Este imposibil să existe vreo fiinţă umană care să nu se fi gândit cel puţin o dată la sinucidere, la distrugere. Iar dacă poţi întâlni o astfel de fiinţă, atunci aceasta este ori un animal, ori Dumnezeu. Această posibilitate de distrugere este umană. Însă acolo, simultan, se mai deschide şi o altă poartă - ambele uşi se deschid deodată - prin care te poţi crea, prin care poţi da naştere propriului suflet.

Nici un animal nu se poate crea pe el. Dar tu o poţi face - iar până când nu o faci, doar te distrugi. Începe să te creezi....şi acesta nu este un lucru simplu, este un proces îndelungat. Până când nu ajungi la final nu te poţi opri din creare. Va trebui să creezi până când divinul se naşte în tine, va trebui să creezi. Dacă nu o faci, te vei plictisi - viaţa necreativă este plictisitoare. Toate aceste tehnici sunt pentru a te ajuta să creezi, pentru a te ajuta să te renaşti.

Acum voi pătrunde în tehnici.

Prima tehnică este foarte uşoară şi este cu adevărat minunată. Oricine o poate face. Aici nu se mai pune problema de tip - oricine o poate face şi va ajuta pe oricine. Chiar dacă nu eşti capabil să pătrunzi foarte adânc, ea te va ajuta oricum. Te va reîmprospăta.

Ori de câte ori eşti plictisit te va reîmprospăta. Când eşti obosit, te va revitaliza. Când te afli într-o stare proastă şi eşti sătul de totul, îţi va aduce în tine un nou curent de energie. Aşadar este bună pentru oricine, chiar dacă nu meditezi şi nu te cufunzi în ea. Îţi va da sănătate. Şi este foarte uşoară, nu ai nevoie de nici o pregătire preliminară.

90. Atingând delicat globii oculari - ca pe un fulg, liniştea dintre ei se deschide în inimă şi de acolo pătrunde întregul cosmos.

Înainte de a începe vreau să fac câteva remarci introductive. Mai întâi trebuiesc înţelese câteva lucruri despre ochi, deoarece întreaga tehnică depinde de aceştia.

Un fapt important este următorul: oricum ai fi, oricum arăţi în exterior este fals, însă ochii nu te pot păcăli. Nu poţi face ca ochii să devină falşi. Poţi avea o faţă falsă, dar nu poţi face acelaşi lucru şi cu ochii. Este imposibil - până când nu devii un maestru perfect, cum era Gurdjieff, de exemplu. Până când nu devii stăpânul absolut al energiilor tale, nu poţi falsifica ochii. Nici o fiinţă umană normală nu poate face acest lucru.

Acesta este motivul pentru care atunci când cineva se uită fix în ochii tăi te simţi jignit sau ofensat, deoarece celălalt încearcă să te pătrundă. Şi în această privinţă nu poţi face nimic - ochii vor dezvălui adevăratul eu. Ca o regulă, s-a stabilit ca acest lucru - de a privi fix în ochii cuiva - să fie considerat o nepoliteţe. Chiar şi când vorbeşti cu cineva tot eviţi să priveşti fix în ochii persoanei respective. Nu poţi face acest lucru decât cu cineva pe care iubeşti, cu cineva care este pregătit să fie sincer cu tine.

Psihologii au observat că există o limită maximă pentru privire - 30 de secunde. Poţi privi fix în ochii unui străin cel mult 30 de secunde. Dacă încerci să priveşti mai mult timp, atunci deja ai început să devii agresiv şi celălalt va începe să devină neliniştit. Când te afli la depărtare, atunci îl poţi privi cât vrei de mult, deoarece celălalt nu este conştient de tine.

Când te afli într-un tren aglomerat sau într-un autobuz, ori într-un lift, şi stai aproape de altcineva, nu priveşti niciodată fix în ochii persoanelor de lângă tine. Corpurile se pot atinge - aceasta nu este o ofensă prea mare - dar nu priveşti niciodată fix în ochii unei persoane, deoarece prin privire există posibilitatea să pătrunzi în omul real. Iată primul lucru care trebuie ţinut minte: ochii nu au personalitate. Ei sunt puri şi naturali, nu au nici un fel de personalitate.

Al doilea lucru: fiecare om se mişcă prin lume aproape numai prin ochi. Psihologii afirmă că 80 % din contactul cu lumea este realizat prin ochi - 80 % din viaţa ta curge prin ochi.

Acesta este şi motivul pentru care orice om simte milă pentru orbi. Când vezi un surd nu simţi atât de multă milă şi simpatie cum simţi pentru un orb. De ce? - pentru că un orb este viu doar în proporţie de 20 %. Un surd nu se află în aceeaşi situaţie disperată. Chiar dacă nu ai picioare sau mâini, nu eşti în aceeaşi situaţie ca un orb. El este 80 % mort, este închis.

Prin ochi se scurge 80% din energie. Te mişti în lume prin ochi. Deci, primii care obosesc sunt ochii. Mai târziu vor fi afectate şi alte părţi ale corpului, dar ochii sunt primii care pierd energie. Când îţi poţi reîmprospăta ochii, atunci îţi reîmprospătezi întregul corp, în definitiv ei reprezintă 80% din energia ta. Dacă poţi revitaliza ochii, te-ai revitalizat pe tine însuţi.

Când te afli într-un mediu natural nu te simţi la fel de obosit ca într-un oraş, deoarece natura hrăneşte ochii. Verdeaţa, aerul proaspăt - totul îi relaxează şi îi hrăneşte. Într-un oraş, totul îi oboseşte şi nu au de unde se hrăni. Mergi într-un sat sau la munte şi vei avea un alt tip de ochi. Calitatea lor, modul de clipire, totul va fi diferit - vor fi mai proaspeţi, mai vii, mai penetranţi, mai vioi.

Într-un oraş modern, ochii sunt morţi şi trăiesc doar la minimum. Ei nu ştiu ce este festivitatea, prospeţimea. Sunt doar exploataţi, nu sunt conştienţi de viaţă, de minunatul fenomen la care iau parte.

O mare parte din energie curge prin ochi şi tu va trebui să fii conştient, să înveţi arta acestei mişcări, acestei energii, va trebui să cunoşti posibilităţile şi potenţialităţile ochilor.

În India, orbii sunt denumiţi *prajna-chakshu* - înţelepciunea ochilor - iar acest lucru se datorează unui motiv anume. Orice ghinion sau accident poate deveni un noroc, o potenţialitate. Prin ochi curge 80% din energie, deci se poate spune că un orb este mort în proporţie de 80%; el a pierdut contactul cu lumea.

În ceea ce priveşte lumea exterioară, un orb este foarte sărac, dar dacă poate folosi această posibilitate pe care o are, atunci va folosi 80% din energie pentru lumea interioară. Aşadar, 80% din energia care trebuia să se mişte spre exterior, acum se poate mişca spre interior. Dacă cunoaşte cum să facă acest lucru, atunci el atinge "înţelepciunea-ochilor".

Un orb nu este în mod direct un prajna-chakshu, dar poate fi. El nu deţine ochi obişnuiţi, dar poate avea ochii-înţelepciunii. Această posibilitate există. Sunt denumiţi în acest mod tocmai pentru ca ei să nu se simtă complexaţi de faptul că nu au ochi - însă pot crea, îşi pot dezvolta ochii interiori. Un orb are la dispoziţie o mare parte din energia care trebuia folosită de ochii obişnuiţi. Şi pe aceasta o poate folosi cu foarte mare uşurinţă.

Chiar dacă nu este conştient, un orb devine mult mai tăcut decât un om obişnuit. El devine mai relaxat. Priveşte un orb: este mai tăcut, faţa sa este mai relaxată; este mulţumit cu el însuşi. Dar nu acelaşi lucru se întâmplă şi cu un om surd. Acesta este chiar mai neliniştit decât orice persoană obişnuită şi devine mai viclean. Însă un orb nu este niciodată viclean, nu este niciodată neliniştit, nu este calculat, ci încrezător, are o încredere profundă în Existenţă.

De ce se întâmplă acest fenomen? - deoarece 80% din energie se orientează spre interior, chiar dacă el nu este conştient de acest fapt. Acolo este o cascadă. Această cascadă a energiei se revarsă mereu spre inima sa. Aceeaşi energie care trebuia să se mişte în afară, acum se mişcă în interior - acest lucru îi schimbă calitatea fiinţei. În India antică orbii erau foarte respectaţi: tocmai de aceea şi erau denumiţi înţelepciunea-ochilor.

Acelaşi lucru îl poţi face şi tu cu proprii ochi. Iată care şi este sensul acestei tehnici: ajută ca energia care se scurge prin ochi să revină spre centrul inimii, spre tine. Când aceasta curge spre tine, atunci devii foarte uşor. Îţi vei simţi corpul ca pe un fulg; gravitaţia nu mai are efect asupra ta. Şi atunci stabileşti imediat o legătură cu sursa cea mai profundă din fiinţa ta. Acea sursă este cea care te revitalizează.

Tantra afirmă că nu somnul este cel care te revitalizează, ci faptul că energia care se mişca spre exterior se mişcă în interior.

Dacă cunoşti acest secret, atunci ceea ce face un om în şase sau opt ore de somn, tu vei realiza în câteva minute. De fapt, omul nu face nimic în orele de somn, ci doar îi permite, în mod inconştient, naturii să acţioneze asupra sa. În somn se petrece un proces misterios. Unul din lucrurile fundamentale este că în acele clipe energia nu se mai scurge în afară; aceasta se îndreaptă spre inimă şi te revitalizează. Te îmbăiezi în propria ta energie.

Încă ceva despre această energie veşnic curgătoare. Poate ai observat faptul că o fiinţă autoritară, dominatoare priveşte mereu fix. O persoană neîncrezătoare în ea se uită mereu în jos. Sclavii, servitorii sau oricine se crede inferior faţă de cineva nu priveşte niciodată în ochii celui care este superior; însă cel care este superior se poate uita în ochii acestora. De exemplu, regii te pot fixa cu privirea, dar când te afli în preajma lor nu ai voie să îi priveşti fix. Asta va fi o ofensă. Trebuie să priveşti în jos!

Energia se mişcă odată cu ochii. Şi acest fapt se poate transforma într-o violenţă subtilă. Acelaşi lucru este valabil şi la animale. Când se întâlnesc două animale, încep să se privească fix şi în clipa în care unul din ele a coborât privirea, atunci deja s-a decis cine este cel superior. Astfel nu se vor mai lupta - totul s-a decis din priviri.

Chiar şi copiii fac acest joc al privirii: cel care se uită în jos, a pierdut. Au dreptate: cel care începe primul să se simtă stânjenit şi coboară privirea este înfrânt; cel care continuă să privească este mai puternic. Acesta nu este altceva decât un subtil indiciu prin care se dezvăluie supremaţia.

Dacă te afli pe o scenă şi trebuie să interpretezi ceva, vei începe să te simţi foarte neliniştit. Chiar şi actorii foarte renumiţi...când apar pe scenă îi cuprinde emoţia, deoarece toţi ochii sunt aţintiţi asupra lor - iar energia este foarte agresivă. Prin ochi curge o energie foarte subtilă. Cea mai rafinată şi subtilă forţă din viaţă se scurge prin ochi. Şi tocmai calitatea acestei energii este cea care te transformă.

Din ochii unui Buddha curge un alt tip de energie, iar din ochii unui Hitler curge un cu totul alt tip de energie. Priveşte în ochii unui Buddha şi vei vedea că aceştia îţi sunt deschişi, te acceptă, devin o poartă. Când priveşti în ochii unui Hitler vei vedea că aceştia te resping, te condamnă, te înlătură. Pentru Hitler, ochii săi sunt nişte arme; pentru Buddha ochii reprezintă compasiune. Calitatea ochilor schimbă totul. Mai devreme sau mai târziu se va ajunge să se măsoare energia ochilor şi atunci va fi îndeajuns să afli tipul de energie din ochii cuiva pentru a putea cunoaşte ce fel de om este acela. Cândva va fi posibil.

Atingând delicat globii oculari - ca pe un fulg, liniştea dintre ei se deschide în inimă şi de acolo pătrunde întregul cosmos.

Atingând delicat globii oculari - ca pe un fulg.... Foloseşte ambele palme, pune-le pe ochi şi permite-le să atingă globii oculari - dar fără presiune, ca şi cum i-ai atinge cu o pană, cu un fulg.

Dacă apeşi pierzi esenţa, nu faci ceea ce îţi spune tehnica. Nu apăsa - atinge totul ca un fulg. Trebuie să te obişnuieşti, deoarece la început vei apăsa. Însă apasă din ce în ce mai puţin până când acolo nu se va mai exercita nici un fel de presiune - doar palmele ating globii oculari. Doar o atingere, doar o întâlnire unde nu există nici un fel de presiune altminteri tehnica nu va funcţiona. Deci - *ca un fulg*.

De ce? Pentru că un ac poate face lucruri pe care o sabie nu le poate face. Dacă apeşi, atunci calitatea s-a schimbat - eşti agresiv. Iar acea energie care curge prin ochi este foarte subtilă - dacă există o cât de mică presiune exercitată, energia va începe să lupte şi astfel se creează o rezistenţă, un conflict, o luptă. Aşadar, nu apăsa; chiar şi o apăsare uşoară este îndeajuns pentru ca energia să înceapă să acţioneze.

Este foarte subtilă şi foarte delicată. Când doar atingi ochii, fără nici o presiune, atunci energia începe să curgă spre interior. Imediat cum ai apăsat ea începe să lupte şi iese afară. Nu trebuie să existe decât o atingere şi energia va începe să curgă spre interior. Uşa este închisă şi ea se va îndrepta înăuntru. Iar în momentul în care începe să cadă înăuntru vei simţi o uşurare - îţi vei simţi capul foarte uşor.

Între ochii fizici se află cel de-al treilea ochi: ochiul-înţelepciunii - *prajna-chakshu*. Energia care se scurge din ochii fizici îl loveşte pe cel de-al treilea şi acesta este motivul pentru care te simţi uşor - de parcă acolo nu ar mai fi gravitaţie, simţi că levitezi. Iar de acolo, energia cade în inimă. Este chiar un proces fizic: ea picură şi picură până când se termină şi vei simţi cum ţi se strecoară în inimă relaxarea. Bătăile inimii vor încetini, respiraţia la fel, întregul corp se va simţi relaxat şi liniştit.

Chiar dacă nu pătrunzi profund şi meditativ, aceasta te va ajuta din punct de vedere fizic. O poţi face oricând în timpul zilei - când stai pe scaun sau când călătoreşti într-un tren - închide ochii, simte-ţi fiinţa relaxată, corpul liniştit şi apoi pune ambele palme pe ochi. Dar nu apăsa - acesta este un lucru foarte important. Atinge-i ca şi cum ai atinge un fulg.

Când îi atingi fără să apeşi, gândurile vor înceta imediat. Gândurile nu se pot mişca într-o minte relaxată - pur şi simplu îngheaţă. Ele au nevoie de căldură, de tensiune şi agitaţie pentru a se mişca. Gândul trăieşte prin tensiune. Când ochii sunt liniştiţi, relaxaţi, iar energia se întoarce spre interiorul fiinţei, atunci gândurile se vor opri. Vei simţi o euforie, iar aceasta se va adânci pe zi ce trece.

Poţi practica tehnica de multe ori pe zi. Atingerea ochilor este benefică chiar şi când este realizată pentru o singură clipă. Oricând simţi ochii obosiţi, secaţi - după ce ai citit sau ai fost la cinema, ori după ce te-ai uitat la televizor - oricând îi poţi închide şi nu trebuie să faci altceva decât să îi atingi. Efectul va apărea imediat.

Însă dacă vrei să foloseşti tehnica pentru meditaţie, atunci trebuie să o practici cel puţin 40 de minute zilnic. Iar tot secretul este să nu apeşi. Este uşor pentru o singură clipă să nu apeşi, dar este dificil să menţii această atingere timp de 40 de minute - însă ţine minte că atingi un fulg sau aripile unui fluture. Problema este că vei uita şi vei începe să apeşi. Nu apăsa. Timp de 40 de minute doar rămâi conştient de faptul că mâinile tale nu mai au nici o greutate; ele doar ating. Continuă să fii conştient că nu apeşi, ci doar atingi. Aceasta va deveni o conştientizare profundă, exact ca respiraţia. Aşa cum Buddha spune să respiri conştient, la fel se va întâmpla şi cu atingerea, deoarece vei fi mereu conştient că nu apeşi. Mâna va deveni precum un fulg, ca un lucru care nu are greutate - acolo va exista doar atingerea, contactul.

Mintea va fi în totalitate prezentă, atentă, alertă, aproape de ochi, iar energia va curge constant pe acolo. La început, aceasta doar va picura. Dar în câteva luni vei simţi că a devenit precum un râu şi în cel mult un an vei simţi că seamănă cu un potop. Iar când o faci - *atingând delicat globii oculari - ca pe un fulg, liniştea dintre ei* - vei simţi o linişte o relaxare, o uşurare. Poţi simţi acest lucru chiar în această clipă. Când doar îi atingi, în acel moment apare o linişte. Iar acea linişte se deschide, pătrunde în inimă. Şi în inimă nu poate intra decât ceva foarte uşor. În inimă nu pot intra decât lucruri foarte uşoare.

Liniştea care apare din cei doi ochi va începe, să se cufunde în inimă şi inima se deschide pentru a o primi - iar acolo pătrunde cosmosul. După un timp, revărsarea energiei devine un curent, apoi un râu, după aceea un potop, iar tu vei fi spălat din ce în ce mai mult, vei fi spulberat complet de această viitură. Nu vei mai simţi că eşti tu. Vei simţi că acolo este doar Cosmosul. Inspirând, respirând, trăind, vei simţi că ai devenit Cosmosul. Cosmosul pătrunde şi iese. Entitatea, ego-ul care te-ai simţit mereu că eşti, nu va mai persista.

Această tehnică este foarte simplă şi nu este deloc periculoasă, aşa că o poţi experimenta oricum doreşti. Problema constă în faptul că nu o vei putea practica tocmai din cauză că este foarte simplă. Totul depinde de o atingere în care să nu existe nici un fel de presiune aşadar va trebui să înveţi acest lucru. Încearcă. În cel mult o săptămână vei reuşi. Şi brusc, într-o zi, când atingi ochii fără să apeşi asupra lor, vei simţi exact ceea ce am spus - o linişte şi o deschidere a inimii şi, de asemenea, vei simţi cum ceva cade din cap spre inimă.

91. Iubită Devi, intră în prezenţa ta eterică care este cu mult deasupra şi dedesubtul formei tale.

Această a doua tehnică poate fi practicată doar dacă ai practicat-o pe cea anterioară ei. Se poate practica şi separat, dar atunci va fi foarte dificilă. Însă dacă o faci pe prima este bine să o faci şi pe a doua - şi este foarte uşor.

Când te simţi uşor, când simţi că poţi zbura atunci vei deveni conştient de faptul că în jurul corpului tău este o lumină albăstruie. Însă acest lucru îl poţi simţi doar când simţi că poţi levita, când simţi corpul foarte uşor, când simţi că poate zbura, când îl simţi eliberat de orice povară şi greutate, eliberat de gravitaţia Pământului. Dar nu te gândi că vei putea zbura cu adevărat. Însă uneori se poate întâmpla. Uneori se poate ajunge la un asemenea punct de echilibru încât trupul să se înalţe. Dar nu acesta este scopul tehnicii şi este bine să nu te gândeşti deloc la acest lucru. Este îndeajuns doar să simţi - având ochii închişi - că trupul s-a înălţat. Când deschizi ochii vei vedea că te afli tot pe pământ, dar nu ai de ce să te îngrijorezi.

Este îndeajuns să te simţi lipsit de greutate şi înălţat de la pământ. Pentru a medita este îndeajuns. Dar când încerci să înveţi să levitezi, atunci nu este îndeajuns doar atât. Oricum pe mine nu mă interesează acest lucru şi nu îţi voi spune nimic despre levitaţie. Tot ce trebuie să faci este să simţi corpul lipsit de greutate.

Când începi să te simţi lipsit de greutate, atunci devino conştient de forma corpului. Având ochii închişi simte degetele picioarelor, dar şi forma lor, după aceea treci la întreaga formă a corpului. De exemplu, dacă stai în *siddhasana* sau în postura lotusului, atunci simte acea formă, încearcă să simţi forma corpului în interiorul tău. Forma va deveni aparentă şi, simultan, vei deveni conştient că în jurul formei există o lumină albăstruie.

La început ţine ochii închişi. Această lumină începe să se răspândească şi vei simţi o aură albăstruie în jurul formei. Şi, după un timp, când o vei practica noaptea, dacă deschizi ochii chiar o vei vedea - o formă albăstruie. Este doar o lumină, o lumină albăstruie care se află în jurul corpului tău. Dacă vrei să o vezi cu adevărat nu trebuie să faci altceva decât să practici tehnica.

Această lumină albăstruie reprezintă prezenţa corpului eteric. Fiinţa are multe corpuri. Această tehnică se ocupă de cel eteric şi prin el poţi pătrunde în cel mai înalt extaz. Există şapte corpuri şi fiecare dintre ele poate fi folosit pentru a pătrunde în Divin; fiecare corp nu este altceva decât o uşă.

Tehnica pe care o discutăm foloseşte corpul eteric. Acesta este cel mai uşor de perceput. Cu cât un corp este mai profund, cu atât este mai dificil de pătruns în el; însă corpul eteric este foarte aproape de corpul fizic. Foarte aproape. A doua formă a omului este cea etherică - aceasta te învăluie. Ea penetrează trupul material, dar totodată se află în jurul său exact ca o lumină difuză, o lumină albăstruie care atârnă precum o robă.

Iubită Devi, intră în prezenţa ta etherică care este cu mult deasupra şi dedesubtul formei tale.

Se află peste tot în jurul formei tale. Dacă poţi vedea această lumină albăstruie care te înconjoară, atunci gândirea se va opri instantaneu, deoarece corpul eteric nu are nevoie de gândire.

Iar acea lumină albastră este foarte liniştitoare, foarte relaxantă. Acelaşi efect îl are şi lumina albastră obişnuită. De ce? Pentru că seamănă cu lumina corpului tău eteric. Cerul este foarte liniştitor. De ce? Deoarece este asemănător culorii corpului eteric.

Când cineva te iubeşte şi te atinge cu iubire, persoana respectivă atinge corpul eteric şi acesta este motivul pentru care simţi o linişte şi relaxare atât de profundă. Au fost efectuate multe experimente ştiinţifice în acest domeniu şi chiar s-au fotografiat anumite cupluri care făceau dragoste: iar când actul dura peste 40 de minute fără să existe ejaculare, în jurul corpurilor iubiţilor apărea o lumină albastră.

Şi uneori s-au întâmplat fenomene foarte ciudate, deoarece această lumină este şi o foarte subtilă forţă electrică. Multor cupluri de tineri căsătoriţi sau două persoane care se iubesc, la prima întâlnire li s-a întâmplat ca în camera în care se iubeau să se producă multe fenomene neobişnuite ... Când ambele corpuri vibrează de iubire, de atracţie, când ambele sunt contopite - deschise, vulnerabile, pregătite să devină un singur spaţiu - atunci ele devin pline de energie, corpurile lor eterice sunt vitalizate şi, de multe ori, încep să se mişte sau să cadă obiectele din acea cameră.

Un fenomen foarte ciudat: o statuetă se află pe masă şi brusc aceasta cade pe covor. Geamul de pe masă se sparge - problema este că acolo nu se mai află nimeni în afară de iubiţi, iar ei nici măcar nu s-au atins de acel geam. Ori, deodată ceva ia foc.... Astfel de cazuri au fost raportate poliţiei în multe ţări din întreaga lume şi s-a investigat timp îndelungat, iar până la urmă s-a ajuns la concluzia că două persoane care se află într-o iubire profundă pot afecta lucrurile din jurul lor.

Această forţă izvorăşte tot din corpul eteric. Corpul eteric este corpul electric. Ori de câte ori eşti plin de energie, corpul eteric se întinde pe o mare distanţă în jurul trupului fizic. Când eşti trist, deprimat, corpul eteric nu se mai află lângă tine - se retrage în corpul material. Deci, lângă o persoană tristă şi deprimată şi tu vei începe să te simţi la fel ca ea. Dacă în cameră intră o persoană tristă vei simţi imediat că s-a întâmplat ceva, iar această senzaţie este datorată corpului eteric - el este primul care este afectat. Persoana respectivă devine un exploatator, deoarece forţele sale eterice sunt atât de deprimate încât încep să se hrănească cu energia altora.

O persoană tristă te face să fii trist, o persoană deprimată te deprimă, un bolnav te îmbolnăveşte - deoarece nu totul este vizibil, mai există şi anumite forţe subtile care au propriul lor mod de a acţiona şi de a influenţa. Chiar dacă acesta nu spune nimic, chiar dacă zâmbeşte, tot te va exploata. Corpul tău eteric va pierde energie - acela se va hrăni din tine.

Când în cameră intră o persoană fericită, vei simţi cum te înconjoară fericirea, deoarece aceasta emană multă forţă etherică. De fapt, te ospătează, te hrăneşte - are atât de mult încât nu poate păstra doar pentru ea totul.

Când un Buddha sau un Hristos sau un Krishna se află lângă tine, tu vei fi mereu un oaspete al lui, te va hrăni cu tot ce are. Şi după ce pleci te vei simţi reîmprospătat, vitalizat, reîntinerit. Ce s-a întâmplat? Poate că Buddha nu a spus nimic. Poate că nu a aruncat decât o privire, *darshan*, iar tu simţi că ceva a pătruns în tine, că s-a întâmplat ceva în interior.

Ce se petrece? Este atât de plin de energie.... şi oricine este liniştit în prezenţa sa. Un iluminat este mulţumit întotdeauna de el însuşi, deoarece este veşnic plin de energie şi nu o iroseşte în tot felul de non-sensuri aşa cum o face orice om obişnuit. El revarsă energia în permanenţă şi oricine se poate înfrupta din aceasta, oricât de mult doreşte. Iisus spune: "Veniţi la mine. Oricine este împovărat, nu trebuie decât să vină la mine. Eu îi voi uşura pe toţi cei împovăraţi." De fapt, el nu face nimic, doar prezenţa sa este cea care acţionează.

Se spune că oricând apare un avatar, un tirthankara, un eliberat, se creează în jurul său o aură specială. Jainiştii chiar au măsurat acest lucru şi spun că acesta are o circumferinţă de 38 kilometri. Radiaţia din jurul său se întinde pe 38 kilometri şi oricine se află în perimetrul acestei raze este umplut de energie, chiar dacă este conştient sau nu de acest lucru - indiferent că îi este prieten, duşman sau discipol.

Dacă se întâmplă să îl urmezi, atunci vei primi mai multă energie, deoarece vei fi deschis; când te opui nu primeşti la fel de multă, deoarece eşti închis - important este că energia sa se revarsă în permanenţă. Un singur om poate fi un imens rezervor de energie; o singură fiinţă, dacă este liniştită, tăcută, netulburată, calmă, va crea în jurul său un ospăţ care se întinde pe o rază de 38 de kilometri.

Iată ce se întâmplă prin corpul eteric. Corpul pe care îl vedem zi de zi este fizic, material. Nu acesta reprezintă adevărata viaţă. Viaţa apare trupului grosier datorită corpului electric, eteric. Acesta este prana, vitalitatea ta.

Shiva spune: *Iubită Devi, intră în prezenţa ta etherică care este cu mult deasupra şi dedesubtul formei tale.*

Mai întâi trebuie să devii conştient de forma care înconjoară fizicul, iar imediat ce ai devenit conştient de ea, atunci ajut-o să crească, să se dezvolte. Cum poţi face acest lucru?

Doar stai tăcut şi priveşte-o fără să faci nimic, doar priveşte acea formă albăstruie din jurul tău şi o vei simţi cum creşte, cum se răspândeşte, cum devine din ce în ce mai mare. Energia se va duce spre eteric tocmai datorită faptului că nu faci nimic. Ţine minte acest lucru. Imediat cum acţionezi, energia este sustrasă din eteric.

Lao Tzu spune: “Nu acţionez în nici un fel şi, cu toate acestea, nimeni nu este mai puternic decât mine. Sunt non-activ şi totuşi nimeni nu mă poate înfrânge. Cei care sunt puternici prin activitate pot fi foarte repede învinşi. Eu nu pot fi înfrânt deoarece energia mea provine din non-acţiune.” Aşadar, secretul constă în faptul de a nu face nimic.

Ce făcea Buddha sub copacul bodhi? - absolut nimic. În acel moment el nu era activ. El nu mai era - a atins finalul doar stând. Pare ceva uimitor. Noi depunem atât de mult efort şi totuşi nu se întâmplă nimic, iar Buddha nu acţiona în nici un fel şi totuşi s-a realizat.

Când nu acţionezi, energia nu se scurge în exterior. Aceasta se duce spre corpurile subtile. Ea este acumulată acolo. Corpul eteric devine un rezervor electric. Şi cu cât acesta se umple mai mult, cu atât devii mai tăcut. Iar cu cât eşti mai tăcut, cu atât mai mult creşte. Şi în clipa în care ai reuşit să afli cum îi poţi da energie fără să o iroseşti aiurea, atunci ai ajuns să deţii o cheie secretă.

Doar atunci poţi fi festiv. De fapt, aşa cum exişti acum, secat de energie, cum ai putea fi festiv? Crezi că poţi celebra? Cum poţi înflori? Florile aparţin bogăţiei, belşugului. Florile apar doar când copacul este plin de energie. Ele reprezintă întotdeauna un lux.

Dacă arborele este înfometat, atunci florile nu vor mai apărea deoarece nu este destulă hrană. Există o ierarhie: mai întâi este hrănită rădăcina, deoarece aceasta este cea mai importantă. Dacă rădăcinile dispar, este evident că pentru flori nu mai există nici o posibilitate de apariţie. Apoi va fi hrănit trunchiul şi după aceea ramurile. Dacă este totul în regulă, apoi vor fi hrănite frunzele şi dacă se întâmplă ca în final să mai rămână destulă energie, iar copacul este sătul, atunci vor apărea şi florile. Energia abundentă este cea care înfloreşte. Florile reprezintă o festivitate, o celebrare, o încântare pentru ceilalţi. Este un spectacol minunat. Este un dar al copacului pentru tine.

Acelaşi lucru se întâmplă şi în om. Un buddha este un copac înflorit. Energia sa este atât de abundentă încât îi invită pe toţi, fără excepţie, să se înfrupte din el.

Mai întâi practică prima tehnică şi pe urmă pe cea de-a doua. O poţi face şi separat, dar astfel îţi va fi mai dificil să realizezi forma albăstruie a corpului eteric.

64. NEALEGEREA ESTE BEATITUDINE

5.VII.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Cum se face că majoritatea oamenilor aleg suferinţa?
2. Putem spera să avem cândva o societate iluminată?

1. Este adevărat că omul are doar două alternative - o viaţă plină de suferinţă şi durere şi una a divinităţii şi a fericirii - iar această alegere stă în puterea sa? Atunci de ce majoritatea oamenilor au ales calea durerii şi a suferinţei?

Aceasta este o întrebare foarte semnificativă şi totodată foarte delicată. Primul lucru care trebuie înţeles este acela că viaţa este paradoxală şi tocmai din această cauză se întâmplă multe lucruri neaşteptate. Omul nu are decât două alternative: iadul sau raiul - nu există o a treia posibilitate. Ori te poţi afla într-o suferinţă profundă, ori într-o fericire magnifică. Acestea sunt cele două posibilităţi, cele două deschideri, cele două moduri ale fiinţei.

Atunci apare întrebarea - de ce alege suferinţa? Omul nu alege niciodată durerea, ci doar fericirea - şi aici apare paradoxul. Dacă alegi să te afli în fericire, atunci vei suferi, deoarece a fi fericit înseamnă a fi fără alegere. Tocmai aceasta este problema. Dacă alegi fericirea, te vei afla în suferinţă. Când nu alegi şi rămâi doar un martor, vei fi fericit. Aşadar nu este vorba de a alege între suferinţă şi fericire - undeva în interior este vorba de alegere şi nealegere.

De ce se întâmplă ca atunci când alegi fericirea să te afli în suferinţă? Deoarece alegerea divide viaţa: ceva trebuie tăiat şi aruncat. Tu nu accepţi Totalul. Accepţi doar ceva din el şi negi altceva - iată ce înseamnă alegerea. Iar viaţa este un întreg. Când alegi ceva şi negi altceva, atunci ceea ce ai negat se va reîntoarce la tine, deoarece viaţa nu poate fi negată. Şi datorită faptului că negi, lucrul negat va deveni mai puternic decât tine şi începi să te temi de el.

Nimic nu poate fi negat. Poţi doar să-ţi închizi ochii în faţa sa. Poţi doar fugi. Poţi să nu fii atent la el, dar acesta va fi mereu ascuns în interior şi doar va aştepta un moment în care poate ieşi la suprafaţă. Aşadar, dacă negi suferinţa - când spui că nu vei alege să suferi - atunci, într-un mod subtil, deja ai ales-o. Aceasta se va afla în permanenţă în jurul tău - ţine minte acest lucru.

Primul lucru: viaţa este un întreg, o totalitate; viaţa este transformare - acesta este al doilea lucru. Şi acestea sunt nişte adevăruri fundamentale. Nu poţi divide viaţa. În al doilea rând, nimic nu stagnează. Când spui: "Eu nu voi suferi. Voi alege un mod de viaţă fericit" - atunci te vei agăţa de fericire. Şi oricând te agăţi de ceva, speri ca acel ceva să fie permanent, iar în viaţă nimic nu poate fi permanent. Viaţa este un flux.

Deci, când te agăţi de fericire, tu recreezi suferinţa, deoarece acea fericire va trece - nimic nu poate rămâne permanent. Te afli în mijlocul unui râu şi dacă te ataşezi de ceva de pe malul râului nu vei face altceva decât să creezi o situaţie în care vei fi frustrat, deoarece râul va curge şi, mai devreme sau mai târziu, te vei depărta de malul acela.

Când te agăţi de fericire, acolo vor exista momente de fericire, dar acestea vor trece. Viaţa este un flux. Aici nimic nu poate fi permanent, exceptându-te pe tine. În afară de tine nimic nu este etern şi dacă te agăţi de un lucru schimbător, când acesta va trece tu vei suferi. Şi nu vei suferi doar când va dispărea; de exemplu, dacă ai o minte agăţătoare, nu te vei putea bucura de acel lucru nici chiar în clipa în care acela este acolo, deoarece îţi va fi mereu teamă că îl vei pierde.

Dacă te agăţi vei pierde şi posibilitatea pe care o ai în acel moment. Mai târziu vei suferi şi în prezent nu te poţi bucura de nimic, deoarece frica te aşteaptă chiar după colţ - mai devreme sau mai târziu vei pierde şi ceea ce ai. De exemplu, ţi-a venit un oaspete, dar ştii bine că mâine va pleca. Începi să suferi datorită faptului că mâine va pleca - de fapt, suferi pentru viitor - iar suferinţa, durerea, au început să te copleşească de pe acum. Nu poţi fi bucuros în timpul în care musafirul se află lângă tine, deoarece deja suferi că mâine va pleca. Deci, nu te bucuri de clipa prezentă, iar mâine vei suferi că a plecat. Iată balamucul care se petrece cu fiecare dintre noi.

Primul lucru: viaţa nu poate fi divizată. Dacă divizi, atunci poţi alege, dar ceea ce alegi este un flux - mai devreme sau mai târziu va dispărea. Ceea ce negi va cădea asupra ta; nu poţi scăpa de aceasta. Nu vei putea spune: "Eu voi trăi doar zilele, iar nopţile voi sări peste ele." Nu poţi spune: "Voi trăi doar inspirând şi voi încerca să scap de expiraţii. Nu îmi place decât să inspir."

Viaţa este un ritm al opuşilor. Respiraţia intră şi iese: între aceste două opusuri - inspiraţie şi expiraţie - exişti tu. Acolo este prezentă suferinţa, dar şi fericirea. Suferinţa este precum expiraţia, fericirea seamănă cu inspiraţia; ori, ca ziua şi noaptea - un ritm al opuşilor.

Nu poţi spune: “Eu voi trăi doar atunci când sunt fericit. Când nu sunt fericit nu voi trăi.” Poţi lua o astfel de atitudine, dar aceasta te va face să suferi şi mai mult.

Nimeni nu alege suferinţa - ţine bine minte acest lucru. Tu întrebi de ce omul a ales calea suferinţei. Nimeni nu doreşte suferinţa. Ai ales să nu suferi, ai ales să fii fericit şi ai făcut-o într-o mod foarte hotărât. Faci totul pentru a fi fericit şi tocmai de aceea suferi.

Deci ce este de făcut? Ţine minte: viaţa este totală. Nu poţi alege - trebuie trăită întreaga viaţă. Vor exista momente de fericire şi momente de suferinţă, dar ambele trebuiesc trăite; nu poţi alege - deoarece viaţa este amândouă, altminteri ritmul ei va fi distrus şi fără acest ritm nu va exista viaţă.

Este la fel ca muzica. Asculţi muzică: în ea există anumite sunete şi după fiecare sunet urmează o pauză. Însă tocmai datorită sunetului şi pauzei este creată muzica. Dacă spui: “Voi alege doar notele muzicale şi nu vreau să aud pauzele” - acolo nu va mai exista nici o muzică. Va rămâne doar ceva monoton, ceva mort. Pauzele sunt cele care dau viaţă sunetelor. Aceasta este frumuseţea vieţii: faptul că ea există prin poli opuşi. Sunet şi tăcere, sunet şi tăcere - iată ce creează muzica, ritmul. La fel se întâmplă şi cu viaţa. Suferinţa şi fericirea sunt două opusuri. Tu nu poţi alege.

Imediat ce ai ales, ai devenit o victimă - vei suferi. Când devii conştient de această existenţă a opusurilor şi de felul în care funcţionează viaţa, atunci nu vei mai alege - acesta este primul lucru. Iar când nu mai alegi, nu mai este nevoie să te agăţi de nimic. Îţi va apărea suferinţa, dar te vei bucura de ea; îţi apare fericirea, însă te vei bucura şi de aceasta. Când oaspetele a venit în vizită te vei bucura de prezenţa sa, dar când a plecat te bucuri şi de absenţa sa, de suferinţa care apare. Îţi spun: bucură-te de amândouă. Aceasta este calea înţelepciunii: bucură-te de amândouă, nu alege. Orice îţi apare, acceptă. Este soarta ta, aşa este viaţa şi nu se poate face nimic în această privinţă.

Dacă ai această atitudine, acolo nu mai există nici o alegere. Ai devenit fără alegere. Şi atunci vei deveni conştient de tine, deoarece nu mai eşti îngrijorat de ceea ce se întâmplă, nu te mai îndrepţi spre exterior. Numai eşti îngrijorat de ce se întâmplă în jurul tău. Te vei bucura, vei trăi, vei experimenta tot ce ţi se întâmplă şi atunci vei câştiga multe - deoarece fiecare experienţă reprezintă o expansiune a conştiinţei.

Când nu există suferinţă, tu nu vei mai avea nici un gust. Suferinţa îţi dă profunzime. Un om care nu a suferit se va afla mereu doar la suprafaţă, va fi ca o mâncare nesărată. Nu vei reprezenta nimic, doar un fenomen plictisitor. Suferinţa îţi oferă tonalitate, claritate. Atunci îţi apare o calitate pe care doar suferinţa ţi-o poate da - nici o fericire nu îţi poate oferi acest lucru.

Un om care a existat mereu doar în fericire, în confort, care nu a suferit, nu va avea strălucire, va fi doar o fiinţă greoaie. În el nu va exista nici un fel de profunzime. Acolo nu va exista o inimă. Inima este creată prin suferinţă; tu evoluezi prin durere.

Un om care doar a suferit fără să cunoască niciodată fericirea, atunci şi el va fi sărac - bogăţia apare doar prin opusuri. Cu cât pătrunzi mai mult în opusuri, cu atât mai mult evoluezi. Un individ care doar a suferit este un sclav. El nu a cunoscut nici un moment de fericire şi nu va fi cu adevărat viu; va deveni un animal, doar va exista. În inima sa nu va apărea nici un fel de poezie, nici un fel de muzică; în ochii săi nu se va vedea nici cea mai mică fărâmă de speranţă. El doar va fiinţa în această existenţă pesimistă. Acolo nu va fi nici un fel de luptă, nici o aventură. Pur şi simplu nu se va mişca deloc. Va fi doar o conştiinţă care stagnează şi o astfel de conştiinţă nu este conştientă - cu timpul, persoana respectivă va deveni inconştientă. Acesta este şi motivul pentru care în clipa în care apare prea multă durere, omul devine inconştient.

Aşadar, dacă există doar fericire, aceasta nu va fi de ajutor, deoarece acolo nu va exista nici o încercare. De asemenea, dacă există doar suferinţă, nu va exista speranţă, vise, lupta, conflictul, competiţia; nu va mai exista nici un fel de fantezie. Este nevoie de amândouă şi viaţa există între ele ca un curent de tensiune foarte delicat şi subtil. Dacă înţelegi acest lucru, atunci nu mai alegi. Vei şti cum funcţionează viaţa, cum este ea. Iată care este calea vieţii - ea se mişcă prin fericire, prin suferinţă şi tocmai acest lucru îţi oferă profunzime, claritate, îţi dă sens. Deci, ambele sunt bune.

Eu îţi spun că ambele sunt bune. Nu te îndemn să alegi una dintre ele - nu alege, ambele sunt bune. Bucură-te de amândouă, permite-le să apară. Fii deschis şi nu opune rezistenţă. Nu te opune uneia şi nici nu te agăţa de cealaltă.

Motto-ul tău trebuie să fie non-rezistenţa: "Eu nu mă voi opune vieţii. Orice îmi oferă viaţa sunt dispus, sunt pregătit să primesc şi să mă bucur." Nopţile sunt la fel de bune şi frumoase cum sunt şi zilele. Suferinţa are frumuseţea ei, iar această frumuseţe nu o poate da nici un fel de fericire. Întunericul are propria sa frumuseţe; la fel şi ziua. Nu există comparaţie şi nici alegere. Ambele au dimesiunile lor în care poţi pătrunde şi lucra.

În momentul în care în tine apare o astfel de conştientizare, tu nu vei mai alege. Vei fi doar un martor care se va bucura de totul - această nealegere devine beatitudine. Această nealegere va deveni beatitudine, iar beatitudinea nu este opusă sau contrară suferinţei; beatitudinea este o calitate pe care o poţi aduce oricărui lucru - chiar şi suferinţei.

Buddha nu poate suferi, dar asta nu înseamnă că lui nu îi apare suferinţa.

Ţine minte: suferinţa îi apare şi lui Buddha la fel cum apare oricărui om, dar el nu poate suferi deoarece cunoaşte arta prin care se poate bucura chiar şi de aceasta. Nu poate suferi deoarece el rămâne beatific. Chiar şi în suferinţă rămâne festiv, viu, deschis, bucuros, nerezistent. Suferinţele, durerile nu îl ocolesc, dar rămâne neatins de ele. Acestea apar şi dispar precum respiraţia, dar el rămâne el însuşi. Suferinţa nu îl poate zdruncina. Nimic nu îl poate clinti - nici suferinţa şi nici fericirea. Însă tu exişti ca un pendul, ca o frunză în bătaia vântului. Te influenţează absolut orice. Nu poţi fi cu adevărat fericit, deoarece aceasta te va omorî. Problema este că te implici foarte mult în ea.

Îmi aduc aminte de un foarte sărac şi bătrân şef de şcoală care a câştigat la loterie. Soţiei sale i s-a făcut frică şi s-a gândit: "Va fi prea mult pentru el. Cinci mii de dolari îl vor face să facă infarct. Chiar şi când vede o hârtie de cinci dolari înnebuneşte de fericire - cinci mii de dolari îl pot ucide."

Soţia a fugit la biserica din apropiere şi i-a spus preotului ce s-a întâmplat: "Ajută-mă! Soţul meu trebuie să vină acasă în orice clipă şi dacă află că a câştigat atât de mulţi bani, această veste îl va ucide!"

Preotul, i-a spus: "Nu-ţi fie frică. Eu cunosc foarte bine mintea umană şi ştiu cum funcţionează aceasta. Voi veni cu tine. Cunosc la perfecţie psihologia omului."

Au plecat spre casa femeii şi când au ajuns, preotul l-a văzut pe soţul acesteia şi l-a întrebat: "Presupune că ai câştiga cinci mii de dolari la loterie - ce ai face cu ei?"

Bătrânul s-a gândit o clipă şi apoi a răspuns: "Jumătate din ei i-aş dona bisericii."

Chiar în acea clipă preotul a dus mâna la inimă şi a căzut mort. A fost prea mult pentru el.

Chiar şi fericirea te poate omorî, deoarece te implici prea mult. Tu nu poţi sta în exterior. Orice ar bate la uşa ta - suferinţa, fericirea - te implici atât de mult încât aceasta te face să te prăbuşeşti. Nu poţi rezista. Doar se formează puţin curent şi deja ai început să zbori.

Ceea ce vreau să spun este următorul lucru: dacă nu alegi, dacă rămâi atent şi conştient de faptul că aşa este viaţa - plină de suferinţă şi fericire; în ea zilele şi nopţile vin şi trec - atunci tu vei fi doar un martor. Nu te vei mai agăţa de fericire. Nu mai vei porni într-o goană nebunească după fericire, dar nici nu vei mai încerca să evadezi din suferinţă. Rămâi în tine însuţi - centrat, înrădăcinat. Aceasta este beatitudinea.

Aşadar ţine minte: beatitudinea nu este ceva opus suferinţei. Nu te gândi că atunci când devii beatific nu va mai exista suferinţă - acesta este un non-sens. Suferinţa este o parte vieţii. Aceasta încetează doar când tu nu mai eşti.

Când tu dispari complet din corp, atunci suferinţa încetează. În clipa în care nu mai există naştere, suferinţa s-a dizolvat.

Însă atunci vei fi pierdut în totalitate, atunci tu nu mai eşti - picătura s-a cufundat în ocean şi a dispărut.

Cât timp eşti, suferinţa va continua. Aceasta face parte din viaţă. Însă poţi deveni conştient: atunci suferinţa va apărea undeva pe lângă tine şi nu în tine. Nu gândi că vei fi doar fericit sau că suferinţa nu se va mai lovi de tine, nu - pur şi simplu ele nu se vor mai întâmpla în tine. Vor apărea doar în jurul tău, doar la periferie, iar tu vei fi centrat în tine însuţi. Le vei vedea cum apar, te vei bucura de ele, dar acestea se vor întâmpla doar în jurul tău - nu ţi se vor întâmpla ţie.

Acest lucru devine posibil doar dacă nu alegi. De aceea spun că este ceva delicat şi subtil. Datorită acestei vieţi paradoxale tu alegi fericirea şi astfel vei cădea în suferinţă. Atunci vei încerca să scapi de suferinţă şi astfel nu vei face altceva decât să creezi mai multă suferinţă. Aşadar o poţi lua ca pe o lege finală: prin orice alegi, vei obţine contrariul, vei cădea pradă opusului alegerii tale. Aceasta este o lege ultimă: orice alegi, vei avea ca soartă opusul acelei alegeri.

Ţine minte: oricare ţi-ar fi soarta actuală, tu eşti cel care ai ales-o tocmai prin alegerea opusului ei. Dacă suferi, atunci suferi pentru că ai ales să fii fericit. Nu alege fericirea şi suferinţa va dispărea. Nu alege nimic. Atunci nu ţi se poate întâmpla nimic şi totul, în afară de tine, va fi un flux. Acest lucru trebuie bine înţeles.

În Existenţă doar tu eşti factorul constant şi nimic altceva. Doar tu eşti eternitatea. Conştiinţa ta nu este niciodată un flux. Suferinţa apare, o observi. Apoi apare fericirea, de asemenea tot tu o observi. Iar când nu mai apare nimic, tot observi. Un singur lucru rămâne mereu constant - observarea - şi acesta eşti tu.

Ai fost copil.... Sau dacă pătrunzi mai departe, ai fost o celulă. Nici nu îţi poţi imagina - o celulă infimă aflată în pântecul mamei. Dacă această celulă îţi apare în faţă, nu vei putea recunoaşte că tu ai fost ea. Apoi ai devenit copil, tânăr, bătrân, iar acum te afli pe patul de moarte. S-au întâmplat multe lucruri. Întreaga ta viaţă a fost doar un flux; nimic nu a rămas la fel nici chiar pentru două momente.

Heraclit spune că nu poţi păşi de două ori în acelaşi râu - şi el se referă la curentul vieţii. Nu poţi avea două momente similare. Momentul care a trecut nu mai poate fi repetat - acesta s-a dus pentru totdeauna - nu îl mai poţi avea. Într-un astfel de flux doar un singur lucru dinăuntrul tău rămâne neschimbat şi veşnic acelaşi - martorul; observarea.

Dacă puteai vedea calitatea conştiinţei pe care o aveai în pântecul mamei, ai fi văzut că aceasta era neschimbată. Calitatea conştiinţei din prezent este la fel ca cea din perioada în care erai copil. Calitatea conştiinţei este aceeaşi şi când eşti tânăr şi când eşti bătrân sau chiar când te afli pe patul de moarte. Un singur lucru înăuntrul tău rămâne la fel şi acesta este Sinele martor, Conştiinţa; orice altceva se transformă, iar dacă te agăţi de vreun

obiect din lumea schimbării, vei suferi. Nu se poate face nimic în această privinţă. Tu încerci imposibilul şi tocmai de aceea suferi. Ştiu că nu alegi niciodată suferinţa, dar nu aceasta este problema - dacă suferi înseamnă că deja ai ales-o, în mod indirect.

Odată ce devii conştient de această alegere indirectă care există în viaţă, de această calitate paradoxală a vieţii, atunci nu vei mai alege. Când alegerea dispare, lumea dispare. Iar când alegerea nu mai este prezentă, tu ai intrat în Absolut.

Dar acest lucru este posibil doar atunci când dispare această minte care alege în permanenţă. Pentru a te afla în beatitudine este nevoie de o conştientizare lipsită de boala alegerii. Voi repeta: suferinţa va mai apărea, dar atunci nimic nu te mai poate face să suferi. Chiar dacă eşti aruncat brusc în iad, acesta nu va mai fi un iad pentru tine - şi acest lucru este înfăptuit doar prin prezenţa ta.

Cineva l-a întrebat pe Socrate unde crede că va merge după moarte şi el a răspuns: "Nu ştiu dacă există rai sau iad, dar eu nu voi alege nici unul dintre ele. Singura mea dorinţă este următoarea: să pot să fiu conştient oriunde mă voi afla. Vreau să fiu conştient oriunde mă aflu. Nu este important dacă există un rai sau un iad." Când eşti pe deplin conştient şi atent, iadul dispare - iadul este tocmai neatenţia ta. Dacă eşti pe deplin conştient, acolo apare raiul - raiul este chiar conştientizarea ta.

Nu există rai sau iad. Şi nu mai continua să gândeşti în termeni copilăreşti - că într-o zi vei muri şi Dumnezeu te va trimite în rai sau iad în funcţie de faptele tale, de ceea ce ai făcut pe Pământ. Nu! Tu eşti cel care îţi cari singur în interior raiul sau iadul. Oriunde te afli vei avea în tine iadul sau raiul.

Nici Dumnezeu nu poate face nimic în această privinţă. Tu îţi cari singur iadul şi dacă l-ai întâlni pe Dumnezeu tot tu eşti cel care va proiecta asupra sa interiorul fiinţei proprii. Vei suferi. Acea întâlnire va fi de nesuportat. Ideea este că orice ţi se întâmplă, tu eşti cel care provoacă toate aceasta. Sămânţa conştiinţei este sămânţa întregii existenţe.

Aşadar ţine minte: dacă suferi, tu ai ales aceasta - conştient sau nu, direct sau indirect, singur ai ales totul. Este alegerea ta şi doar tu eşti responsabil pentru aceasta. Nimeni altcineva nu este responsabil.

Dar în mintea noastră, în mintea noastră confuză totul este anapoda. Dacă suferi, crezi că suferi din cauza altora. Însă suferi doar din cauza ta. Nimeni nu te poate face să suferi - aşa ceva este imposibil. Şi chiar dacă cineva te face să suferi, atunci este alegerea ta să suferi din această cauză. Tu l-ai ales pe acel om şi astfel ai ales şi suferinţa oferită de el. Nimeni nu te poate face să suferi - este doar alegerea ta. Problema este că fiecare continuă să gândească întotdeauna că dacă celălalt se schimbă sau face altceva, nu va mai suferi nimeni.

Am auzit că Mulla Nasruddin şi-a lovit maşina într-o parcare şi se începuse completarea unui proces verbal. A fost întrebat mai multe lucruri şi când a ajuns la punctul în care trebuia să răspundă ce putea face celălalt şofer pentru a evita accidentul, Mulla a spus: "Putea parca maşina în altă parte! De ce a trebuit să o parcheze lângă maşina mea? Tocmai de aceea s-a şi produs accidentul."

Acelaşi lucru îl face fiecare dintre noi. Întotdeauna celălalt este responsabil: dacă făcea altceva nu mai apărea suferinţa. Nu, celălalt nu este deloc responsabil. Tu eşti cel responsabil şi până când nu iei conştient asupra ta această responsabilitate, nu te vei transforma. Transformarea devine posibilă, devine foarte uşor de realizat doar în clipa în care realizezi că tu eşti responsabil pentru totul.

Dacă ai suferit, aceasta a fost alegerea ta. Iată şi esenţa legii karmice, atât şi nimic altceva: tu eşti pe deplin responsabil. Orice se întâmplă - suferinţă sau fericire, iad sau rai - în final doar tu eşti pe deplin responsabil. Aceasta este legea karmei: responsabilitatea totală este doar cea proprie.

Şi nu trebuie să îţi fie frică de ea, deoarece prin faptul că îţi aparţine în totalitate responsabilitatea, atunci prin aceasta se deschide o uşă a libertăţii - înseamnă că tu eşti cel care poate transforma ceva. Dacă altcineva ar fi fost cauza, atunci tu nu ai mai fi putut transforma nimic. Cum ai fi putut? Atunci vei suferi până când se transformă întreaga lume. Şi se pare că nu există nici o cale prin care să îi poţi schimba pe ceilalţi - deci înseamnă că suferinţa nu poat înceta.

Problema este că suntem atât de pesimişti încât interpretăm minunata lege a karmei într-un asemenea mod în care aceasta nu ne mai eliberează, ci dimpotrivă, ne face să fim mai împovăraţi. În India a fost cunoscută această lege de cel puţin cinci mii de ani şi ce-am făcut noi cu ea? Aceasta nu ne-a făcut să luăm responsabilitatea asupra noastră; dimpotrivă, am aruncat responsabilitatea chiar asupra legii însăşi - totul se întâmplă din cauza karmei şi noi nu putem face nimic, nimic nu se poate face în legătură cu ea; viaţa prezentă este aşa cum este datorită vieţilor trecute.

Legea karmei trebuie să te elibereze. Ea îţi oferă libertate totală. Iată mesajul ei: nimeni nu te poate face să suferi. Dacă suferi înseamnă că tu ţi-ai creat singur situaţia de suferinţă. Tu eşti stăpânul soartei tale şi dacă vrei s-o schimbi, o poţi face imediat iar întreaga viaţă va fi diferită. Dar atitudinea....

Am auzit că vorbeau doi prieteni. Unul dintre ei era un optimist convins şi celălalt un pesimist sadea. Nici chiar optimistul nu era prea fericit de situaţia actuală. El a spus: "Dacă această criză economică şi catastrofă politică continuă, iar lumea rămâne tot la fel de imorală cum este în prezent, atunci în curând vom ajunge să cerşim."

Însă imediat pesimistul a adăugat: “De la cine vom mai cerşi dacă toţi vor ajunge fără slujbe?”

Omul are o minte care se bagă peste tot. Tu transformi calitatea fiecărei doctrine şi învăţături. Învingi foarte uşor iluminaţii, precum Buddha şi Krishna, deoarece inversezi totul; colorezi totul în propriul tău mod.

Tu eşti total responsabil de felul în care exişti şi de felul în care este lumea în care trăieşti. Aceasta este creaţia ta. Dacă înţelegi bine acest lucru, atunci poţi schimba orice. Nu mai este nevoie să suferi. Nu alege, fii un martor şi îţi va apărea beatitudinea. Beatitudinea nu este o stare moartă sau inertă. Suferinţa va continua mereu să existe în jurul tău. Deci nu este vorba de ce anume ţi se întâmplă ţie - este vorba de cum eşti tu. Sensul total şi final provine doar de la tine şi nu de la ceea ce se întâmplă.

2. Ieri seară ai vorbit despre plictiseală. Dar cum putem noi spera la o societate iluminată când în prezent, pentru a menţine această societate, majoritatea oamenilor trebuie să îndeplinească tot felul de munci monotone, repetitive şi plictisitoare?

Din nou: nimic nu este plictisitor, nimic nu este repetitiv şi monoton - tu eşti aşa şi tu aduci această calitate asupra oricărui lucru întâlnit. Nici un act nu este plictisitor în el însuşi - tu eşti cel care îl faci să fie sau să nu fie plictisitor. Şi acelaşi act poate fi în acest moment ceva beatific pentru tine, iar în momentul următor poate fi doar o plictiseală. Dar nu înseamnă că actul s-a schimbat; starea ta, calitatea pe care o aduci acelui act este cea care s-a schimbat. Deci, ţine minte: tu nu eşti plictisit din cauză că trebuie să faci ceva care se repetă. Dimpotrivă, eşti plictisit şi tocmai de aceea aceste acţiuni par repetitive.

De exemplu, copiii repetă multe lucruri. Ei joacă mereu şi mereu acelaşi joc. Tu te plictiseşti. Ce tot fac ei de joacă mereu acelaşi joc? Vor mereu aceeaşi poveste şi te roagă: “Mai spune-mi încă o dată povestea.”

Ce se întâmplă? Nu îţi poţi închipui aşa ceva; pare o prostie. Nu este. Copiii sunt atât de vii încât pentru ei nimic nu este plictisitor şi repetitiv. Tu eşti mort şi totul este repetitiv pentru tine. Ei repetă mereu acelaşi lucru. Întreaga zi joacă acelaşi joc, iar dacă îi opreşti încep să ţipe şi să plângă: “Nu ne strica jocul.” Pur şi simplu nu înţelegi cum pot face toată ziua acelaşi lucru.

Ei au o calitate diferită a conştiinţei. Pentru ei, nimic nu este repetitiv. Ei se bucură atât de mult de ceea ce fac încât chiar această bucurie schimbă calitatea acţiunii, astfel încât o pot repeta mereu şi mereu - şi ei se bucură mai mult de fiecare dată când o repetă, deoarece atunci deja cunosc secretul. A treia oară se pot bucura mai mult decât au făcut-o prima oară, deoarece acum sunt deja obişnuiţi cu ea. Bucuria lor creşte; în schimb, bucuria ta descreşte.

Ce se întâmplă? Este actul în sine plictisitor sau este ceva greşit în starea fiinţei tale, în starea conştiintei tale? Priveşte acelaşi lucru şi dintr-un alt unghi. Doi iubiţi vor repeta mereu aceleaşi acţiuni: se vor săruta şi se vor îmbrăţişa - vor face aceleasi lucruri şi ar dori să le facă la infinit.

Dacă ar avea timp, le-ar face până la sfârşitul Existenţei. Dacă priveşti doi îndrăgostiţi te vei plictisi. De ce repetă mereu aceleaşi lucruri? Ce tot fac ei?

Iubiţii au devenit iarăşi copii. De aceea iubirea este atât de inocentă - ea te face să redevii copil. Acum, iubiţii se bucură de acest joc. Sunt din nou copii. Au aruncat întregul non-sens al oamenilor maturi. Doar se joacă cu trupurile lor şi, pentru ei, acest lucru nu este deloc repetitiv. Fiecare sărut este ceva nou, este absolut unic; acesta nu a fost şi nu va fi la fel. Fiecare moment de iubire are propria sa existenţă individuală nerepetitivă - tocmai de aceea se bucură în permanenţă de ceea ce fac.

În această situaţie nu se poate aplica legea economică a micşorării fondurilor. Pentru iubire nu există o astfel de lege; mai degrabă există o lege a majorării, a evoluţiei. Acesta este şi motivul pentru care economiştii, matematicienii, nu pot înţelege iubirea. Toţi cei care sunt eficienţi în calcule nu pot înţelege iubirea, deoarece aceasta este absurdă: ea învinge, înlătură toate calculele, toate matematicile, toate legile - ea doar se înalţă, se ridică, evoluează în permanenţă.

Când eram student, după ce profesorul de economie a explicat ce este legea diminuării fondurilor, l-am întrebat: "Dar ce părere ai despre iubire?"

A devenit tulburat, iar când i-am spus că în privinţa iubirii se aplică exact legea contrară - cea a majorării fondurilor - mi-a spus: "Ieşi afară din clasă! Tu nu înţelegi economia. Această lege este universală."

Şi i-am mai zis: "Nu spune că este universală, deoarece atunci ce se mai poate afirma despre iubire?"

Doi iubiţi ne apar foarte repetitivi şi plictisitori. Însă pentru ei nu există nimic repetitiv. Dar pentru o prostituată se aplică această lege economică, deoarece pentru ea, „iubirea" nu este iubire, ci este o comoditate - ceva care trebuie vândut. Dacă o vei săruta, acest lucru va fi plictisitor şi repetitiv şi, într-o zi, chiar va spune: "A săruta este un non-sens. M-am plictisit să sărut şi să fiu sărutată toată ziua. Este ceva de nesuportat." Ea va simţi că este un act repetitiv.

Vreau să înţelegi foarte bine această distincţie.

Pentru cel care iubeşte, sărutul nu este repetitiv, dar nu acelaşi lucru se poate spune şi despre ceea ce simte o prostituată. Deci, nu actul în sine este repetitiv, ci calitatea pe care o aduci acelui act. Orice faci, când iubeşti, acolo nu va fi nimic repetitiv.

Dacă îţi iubeşti acţiunile, acolo nu va exista nici o plictiseală. Problema este că nu iubeşti.

Eu vorbesc în fiecare zi. Pot face asta la infinit. Iubesc acest lucru. Pentru mine nu este ceva repetitiv. Şi pot vorbi pentru întru eternitate. Comunicarea cu inima ta, pentru mine este iubire. Acesta nu este un act repetitiv.

Am auzit că un copil mergea cu părinţii săi la biserică. În cea de-a treia duminică, copilul i-a spus tatălui său: "Probabil că Dumnezeu se plictiseşte când vede mereu în biserică aceleaşi persoane. Am venit aici de trei duminici - aceleaşi chipuri! Dumnezeu trebuie să fie foarte plictisit."

Dar Dumnezeu nu este plictisit. Întreaga Existenţă s-a repetat în permanenţă. Pentru noi aceasta pare ceva repetitiv, dar pentru o fiinţă totală, o fiinţă precum Dumnezeu, nu este nimic repetitiv. Dacă s-ar plictisi, atunci nu mai este nici o nevoie să mai continue. Se poate opri. Poate spune: "Gata! Ajunge!" Dar el nu este plictisit. De ce?

El iubeşte - orice s-ar întâmpla este iubirea sa. El este un creator, nu un muncitor. Dumnezeu este un creator.

Un Picasso nu este plictisit - şi el este un creator. Când acţiunile tale devin creative, atunci nici tu nu vei fi plictisit. Şi acestea devin creaţie doar dacă le iubeşti. Dificultatea fundamentală constă în faptul că nu poţi iubi nimic din ceea ce faci şi asta pentru că te urăşti pe tine - aceasta este problema. Deci, orice vei face vei urî, deoarece în primul rând te urăşti pe tine.

Tu încă nu te-ai acceptat pe tine, încă nu ai mulţumit Existenţei pentru fiinţarea ta. Din inima ta nu pleacă nici o mulţumire către Dumnezeu. Ai chiar o aversiune - "De ce m-ai creat?" - în adâncul tău întrebi: "De ce am fost aruncat în această existenţă? Care este scopul?" Gândeşte-te, dacă te întâlneşti brusc cu Dumnezeu, ce îl vei întreba? Vei spune: "De ce m-ai creat? Ca să mă aflu în agonie? Ca să umblu aşa fără rost prin mii de vieţi? De ce m-ai creat? Răspunde-mi!"

Tu nu te-ai acceptat pe tine şi atunci cum ai putea să îţi accepţi acţiunile? Iubeşte-te pe tine. Acceptă-te aşa cum eşti. Acţiunea este ceva secundar, ea porneşte din fiinţa ta; dacă mă iubesc pe mine, atunci orice voi face voi iubi - iar în clipa în care nu iubesc, voi înceta acel lucru. Ce nevoie mai este să îl continui? Problema este că tu nu iubeşti – aşadar sursa nu este iubită şi deci nici produsele acesteia nu vor fi iubite. Orice faci - poţi fi un inginer, un doctor sau un chimist - în orice faci, implici ura interioară. Propria ură face ca acel lucru să fie repetitiv. Tu urăşti acţiunea efectuată şi continui să găseşti mereu scuze prin care să motivezi ceea ce faci: "Fac acest lucru pentru soţie, pentru copii." Iar tatăl tău, la rândul lui a făcut-o pentru tine; tatăl tatălui tău a făcut-o pentru tatăl tău; apoi, copiii tăi o vor face pentru copiii lor şi astfel nimeni nu se bucură de viaţă.

Acestea sunt doar nişte trucuri. De fapt eşti un laş. Nu poţi renunţa la aceasta, deoarece îţi conferă securitate, echilibru. Din cauza laşităţii nu poţi opri ceea ce faci şi nu poţi începe să faci ceea ce ai iubit să faci.

Atunci începi să arunci totul asupra soţiei sau a copiilor, iar aceştia la rândul lor vor face acelaşi lucru pe care l-ai făcut şi tu.

Copiilor nu le place să meargă la şcoală, dar întreabă un copil de ce o face şi îţi va răspunde: "Pentru că mă obligă părinţii. Tatăl şi mama mea sunt fericiţi dacă merg la şcoală." Iar soţia ta? - ea face totul pentru tine, pentru copii. Nimeni nu există pentru el însuşi. Nimeni nu se iubeşte atât de mult încât să existe doar pentru el. Este şi normal să meargă totul anapoda. Sursa este otrăvită şi se înţelege de la sine că tot ceea ce iese din ea este toxic şi otrăvitor.

Şi nu te gândi că dacă îţi vei schimba slujba vei începe să o iubeşti pe cea nouă. Îi vei impune şi acesteia calitatea ta interioară. La început vei simţi o senzaţie nouă, dar mai devreme sau mai târziu vei deveni la fel ca înainte. Transformă-te, iubeşte-te şi iubeşte orice faci - oricât de mic şi neimportant este acel act.

Îmi aduc aminte de o anecdotă. S-a întâmplat ca în ziua în care Abraham Lincoln a devenit preşedinte, chiar în prima zi în care se inaugura alegerea sa, o persoană geloasă şi invidioasă pe prestigiul şi succesul său, s-a ridicat şi a spus: "Lincoln, nu uita că tatăl tău a fost doar un cizmar."

Era un lucru absurd şi lipsit de importanţă, dar acel om a adăugat: 'Tatăl tău era cizmar şi el lucra pentru familia mea - făcea încălţăminte pentru noi. Nu uita."

Acesta a încercat să îl insulte şi mulţi dintre cei prezenţi au început să râdă, deoarece majoritatea erau invidioşi. Fiecare simţea în adâncul său: "Acel scaun îmi aparţine mie şi a fost câştigat de un uzurpator." Bineînţeles că ori de câte ori cineva reuşeşte în viaţă, acela este un hoţ şi un trişor - numai tu eşti corect, numai tu reuşeşti ceva fără să furi. Acesta este modul în care privim succesul altora - toţi fac şmecherii, numai noi suntem perfecţi. Astfel ne consolăm şi ne tolerăm propria fiinţă. Toţi cei din senat au început să râdă.

Abraham Lincoln a spus ceva foarte frumos: "Este foarte bine că mi-ai amintit de tatăl meu. Ştiu că era cizmar - dar nu am mai văzut niciodată un cizmar ca el. Era unic, era un creator, deoarece el iubea cizmăria. Iar eu nu consider că am la fel de mult succes cum a avut el, deoarece nu iubesc atât de mult acest fotoliu de preşedinte cât iubea el cizmăria. Se bucura, era fericit datorită ei. În această preşedenţie nu o să fiu niciodată la fel de fericit cum era el în arta cizmăriei."

Lincoln a continuat: "Însă de ce l-ai pomenit în acest moment? Eu ştiu că tatăl meu făcea încălţăminte familiei tale, dar ei nu s-au plâns niciodată şi sper că încălţările au fost bune. Problema este că tu ai adus vorba despre el în acest moment fără să fie nevoie de acest lucru - înseamnă că te strânge vreun pantof. Dar nu ai de ce să îţi faci griji, pentru că eu sunt fiul său şi ţi-l pot repara cu foarte mare uşurinţă."

Dacă te iubeşti pe tine, dacă îţi iubeşti munca, atunci tu trăieşti într-un mediu diferit şi în acest mediu nimic nu se repetă. Repetiţia apare numai unei minţi plictisite. Nu spune că eşti plictisit datorită unor acte repetitive. Acestea par repetitive deoarece tu eşti plictisit - atunci orice vei face va părea că se repetă.

Însă priveşte viaţa - ea se bucură, îi place repetarea. Anotimpurile curg în cerc, formează un ciclu. Soarele se mişcă în cerc - el apare în fiecare zi, în fiecare dimineaţă. Vine vara şi apoi toamna, apar ploile.... într-un fel, întreaga existenţă se repetă.

Se pare că această creaţie este ca o joacă de copil. Copacii nu sunt plictisiţi, cerul nu este nici el plictisit. Cerul nu spune niciodată: "Iarăşi au apărut norii?" El i-a văzut timp de milenii şi milenii la rând - în fiecare anotimp ploios aceştia apar şi încep să plutească. Priveşte viaţa! Este repetitivă.

Cuvântul "repetitiv" nu este bun. Mai bine spus ea doar continuă mereu acelaşi joc. Viaţa se bucură atât de mult de această joacă încât doreşte să o repete veşnic. Şi aceasta continuă să crească; joaca se îndreaptă spre un punct culminant. Însă de ce se plictiseşte omul de această repetivitate? Nu pentru că aceasta este plictisitoare, ci pentru că tu eşti atât de plictisit încât faci ca totul să fie plictisitor.

Odată s-a întâmplat ca Sigmund Freud să-i pună nişte întrebări unui pacient; el începuse cu anumite întrebări preliminare necesare consultaţiei: "Priveşte biblioteca şi spune-mi imediat ce anume îţi inspiră sau despre ce îţi aminteşte?"

Omul a privit fugitiv la bibliotecă şi a spus: "Îmi aminteşte de o femeie, de o femeie foarte frumoasă."

Asta era foarte bine pentru Freud, deoarece se potrivea cu teoria sa conform căreia totul se rezumă la sex şi atunci a continuat: "Foarte bine." După care a scos o batistă şi i-a spus: "Acum priveşte batista. Ce îţi aminteşte? Spune orice îţi trece prin minte."

Omul a râs şi a zis: 'Tot de o femeie frumoasă."

Freud era în culmea bucuriei. Chiar aceasta era şi teoria sa: fiecare bărbat este preocupat doar de sex şi de nimic altceva. Bărbatul se gândeşte la femeie şi femeia la bărbat - gândirea lor se rezumă doar la acest lucru. Atunci i-a spus: "Acum priveşte această uşă. Uite, acolo nu este nimeni. Această absenţă - ce simţi? Ce îţi aminteşte ea?"

"O femeie frumoasă."

Acum până şi Freud a început să devină puţin tulburat şi nu ştia dacă acest om îl păcăleşte sau nu şi i-a spus: "Este deja prea mult ca totul să te facă să îţi aminteşti de o femeie frumoasă!"

Pacientul a răspuns: "Nu contează dacă văd o bibliotecă sau o uşă. De fapt, eu nu mă gândesc la altceva decât la femei. Nu mă gândesc la altceva, deci ce spui tu nu are importanţă. Mă gândesc în permanenţă doar la femei.

Aici nu este vorba că ceva anume îmi aduce aminte de ele; pur şi simplu doar mă gândesc la femei."

Nu este vorba că un act anume te face să fii plictisit sau că o muncă anume este repetitivă şi monotonă şi aceasta te face să fii plictisit. Adevărul este că tu eşti plictisit indiferent de ce anume faci. Dacă doar stai şi te relaxezi într-un fotoliu tot te vei plictisi. Vei fi plictisit chiar dacă nu faci nimic. Vei spune: "Nu am nimic de făcut şi mă plictisesc. Sunt plictisit dacă nu fac nimic." Întreaga săptămână eşti plictisit datorită muncii, iar în week-end eşti la fel de plictisit deoarece nu ai nimic de făcut. Întreaga viaţă eşti plictisit datorită muncii efectuate într-o fabrică sau într-un birou sau într-un magazin. Apoi, după ce te pensionezi eşti la fel de plictisit, deoarece atunci nu mai ai nimic de făcut.

Nu este vorba de nimic altceva. Nu ceva anume creează în tine plictiseala; tu eşti plictisit şi impui această plictiseală oricărui lucru pe care îl atingi. Poate că ai auzit de regele Midas - cel care prin atingere transforma orice obiect în aur. Omul este tot un rege Midas - orice atinge este transformat în plictiseală. Atingerea ta este alchimică: tu poţi schimba totul în plictiseală; îţi spun, totul.

Nu te gândi să îţi schimbi acţiunile sau slujbele; mai bine gândeşte-te cum îţi poţi schimba calitatea conştiinţei. Fii mai iubitor cu tine însuţi. Primul lucru pc care trebuie să îl ţii minte este să fii mai iubitor cu tine însuţi. Moraliştii au otrăvit întreaga lume. Ei spun: "Nu te iubi pe tine pentru că este ceva egoist. Iubeşte-i pe ceilalţi, nu te iubi pe tine. Iubirea de sine este un păcat."

Dar eu îţi spun că acesta este un non-sens absolut - şi nu numai o prostie, dar şi o prostie periculoasă. Până când nu te iubeşti pe tine însuţi nu poţi iubi pe nimeni altcineva, este imposibil. Doar dacă te iubeşti poate iubirea abundentă din interior să se îndrepte şi spre altcineva.

Un om care nu s-a iubit pe el, se va urî, iar dacă te urăşti, cum crezi că ai putea iubi pe altcineva? Atunci îi vei urî pe toţi. Nu vei putea decât să te prefaci. Şi când nu te iubeşti pe tine, cum aştepţi ca să te iubească alţii? Fiecare este condamnat în proprii săi ochi. Întreaga învăţătură moralistă îţi oferă un singur lucru: tehnici prin care să te condamni pe tine - condamnări-ale-sinelui, cum să te simţi vinovat, cum să te simţi un păcătos, un criminal.

Creştinismul spune că omul este un păcătos indiferent de ce face; tu eşti născut păcătos. Nu mai este vorba dacă comiţi sau nu un păcat, deja eşti născut păcătos. Omul este născut în păcat. Adam, primul om, a comis păcatul şi acum toţi descendenţii săi sunt păcătoşi. Păcatul a fost comis, nu se mai poate face nimic. Nu se mai poate face nimic în privinţa acestui lucru - ai comis păcatul prin Adam.

Când eşti născut în păcat, cum te poţi iubi pe tine? Dacă chiar fiinţa ta este păcătoasă, cum mai poţi să te iubeşti?

Şi dacă nu te poţi iubi, nu vei putea iubi pe nimeni altcineva. Iubirea trebuie mai întâi să apară în propria casă şi doar apoi se poate revărsa şi asupra altora. Iar când se revarsă, o va face în acţiunile şi activităţile tale, în tot ce faci. Indiferent că pictezi sau orice altceva - chiar dacă mături pe stradă - când te afli într-o profundă iubire cu tine însuţi, atunci aceasta va curge în totul. Energia curge chiar şi atunci când nu faci nimic. Va continua să curgă veşnic, ea devine chiar existenţa ta şi atunci nimic nu mai este plictisitor.

Mulţi vin şi mă întreabă într-un mod foarte prietenos: "Tu stai toată ziua într-o cameră şi nici măcar nu te uiţi pe geam. Nu te plictiseşti?" Eu sunt cu mine însumi, de ce să mă plictisesc? Mă întreabă: "Stai singur şi totuşi nu te plictiseşti?"

Dacă mă urăsc pe mine, atunci mă voi plictisi, deoarece nu poţi trăi cu o persoană pe care o urăşti. Tu te plictiseşti cu tine însuţi; nu poţi sta singur. Chiar dacă eşti singur câteva momente, tot vei deveni neliniştit şi vei simţi cum tulburarea îţi pătrunde fiinţa. Vrei să te întâlneşti cu cineva deoarece nu poţi rămâne doar cu tine însuţi. Propria ta companie este foarte plictisitoare. Nu îţi poţi privi chipul. Nu îţi poţi atinge mâna într-un mod iubitor; nu - este imposibil.

Ei mă întreabă - iar întrebările lor se referă doar la ei înşişi, deoarece se plictisesc singuri - "De ce nu ieşi pe afară?" "Nu este nevoie. Alţii îmi spun: "Oamenii vin mereu la tine cu aceleaşi probleme. Nu te plictiseşti?"

Deoarece fiecare are aceeaşi problemă.... Tu eşti atât de neoriginal încât nu poţi nici măcar să creezi o problemă originală. Fiecare are aceeaşi problemă. Unele probleme se referă la iubire, la sex, la liniştea minţii, la confuzia mentală - la orice psihologie sau patologie existentă. Omul poate fi divizat în şapte categorii şi există şapte întrebări fundamentale pe care oamenii le pun mereu.

Eu nu m-am plictisit niciodată, deoarece pentru mine fiecare individ este unic, iar problema pe care o aduce acesta nu este ceva care se repetă deoarece contextul este diferit, individul este diferit. Tu vii cu o problemă de iubire, altcineva vine cu o altă problemă de iubire: ambele par similare, dar nu sunt, deoarece doi indivizi sunt foarte diferiţi - diferenţa dintre ei schimbă calitatea problemei.

Aşadar dacă vrei să categoriseşti, poţi diviza oamenii şi problemele lor în şapte părţi - însă eu nu categorisesc niciodată. Fiecare individ este unic, nu poate fi pus lângă altcineva. Nu se poate face nici o categorie. Dar trebuie să ai o conştiinţă foarte clară şi curată pentru a pătrunde până în acel miez în care este dezvăluită unicitatea individului. Altminteri, la suprafaţă toţi sunt la fel.

La suprafaţă fiecare este la fel, are aceleaşi probleme, dar dacă pătrunzi în adâncime, dacă eşti atent şi pregătit să intri până în miezul fiinţei sale, cu cât pătrunzi mai în profunzime, cu atât mai mult îţi va fi dezvăluit fenomenul original, individual şi unic al fiecăruia.

Când poţi vedea totul până în centru, vei realiza că acea persoană din faţa ta este unică şi nerepetabilă. Ea nu a existat înainte şi nu va mai exista vreodată. Este unică. Apoi misterul te va umple - misterul acelei persoane unice te va copleşi.

Nimic nu este repetitiv dacă ştii cum să pătrunzi, cum să fii iubitor şi atent. Altminteri, totul este repetitiv. Tu eşti plictisit deoarece ai un mental care creează plictiseală. Transformă acest mental şi plictiseala nu va mai exista. Problema este că tu continui să schimbi obiectele - şi acest lucru nu va aduce nimic bun.

Dintre titlurile care au apărut la editura RAM mai sunt disponibile:

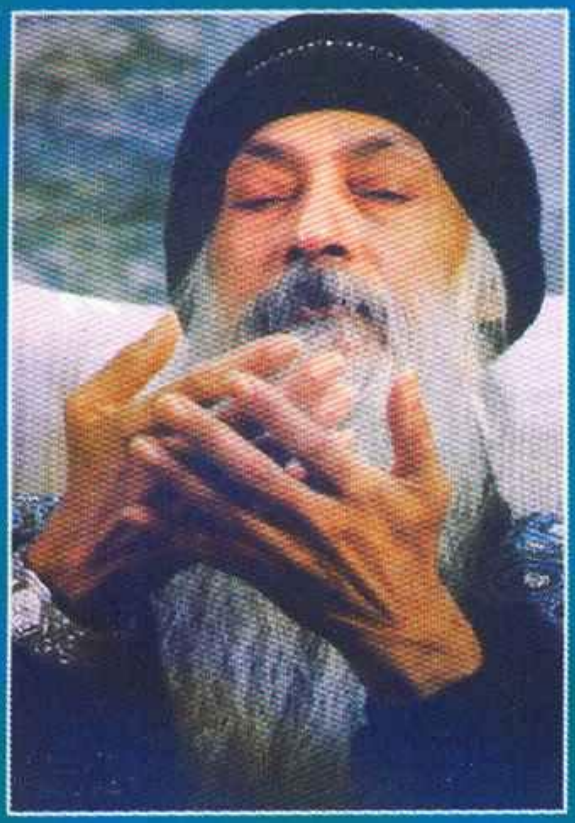
*Buddha - lumina unei căi spirituale
*Autobiografia lui Swami Shivananda
*Relaţia Maestru-Discipol
*Minienciclopedia înţelepţilor - secolele IX-XX
*Iluzii/ Pescăruşul Jonathan - Richard Bach
*Jnana Yoga - SWAMI VIVEKANANDA
*Întâlniri cu oameni remarcabili - GURDJIEFF
*A patra cale, vol. I şi II - G.I. GURDJIEFF
*De la sex la supraconştiinţă - OSHO
*Yoga Sutra, vol.III - OSHO
*Vijnana Bhairava, vol. II şi III - OSHO
*Îngerii - fiinţe de lumină - PAULA GIOVETTI
*Minienciclopedie de medicină naturistă românească
*Vijnana Bhairava, vol.IV - OSHO

În curs de apariţie :
*Călătorie astrală - GEROME BOURGINE
*Yoga Sutra, vol.V - OSHO

Distribuitorii interesaţi ne pot contacta la adresa:
Editura RAM
Şos. Sălaj Nr.138, Bl.48, Sc.D, ap.52, sector 5, Bucureşti
Telefon/fax 01.780.60.25
e-mail: amayer@pcnet.pcnet.ro

ATENŢIE: Doar comenzile de minim 5 (cinci) cărţi vor fi onorate.

Tiparul executat la S.C ASIA EXIM S.R.L



«Toate religiile sunt de acord în privința unui singur lucru. În multe probleme nu se înțeleg, dar cu toții sunt de acord asupra faptului că omul este închis față de adevărata realitate datorită ego-ului. Ego-ul este singura barieră. Acest fapt este esențial - că tu ești îndepărtat de realitate datorită acestui ego.

Ego-ul se teme întotdeauna - se teme să fie deschis, să fie vulnerabil, se teme de orice poate pătrunde înăuntru, orice îl poate distruge.

Astfel, ego-ul creează în jurul ființei un zid, iar tu ajungi să trăiești într-o sui-generis închisoare.

Aceste 112 tehnici sunt cele mai eficiente modalități de "evadare", de atingere a stării fără de ego.

Odată ce cunoști această stare, vei putea rămâne pentru totdeauna în ea, bucurându-te plenar de Realitatea Divină.»

OSHO

ISBN 973-97193-9-2

Lei 18.500